



نہی شہداء کا وطن پہ احسان ہے

Vol-6 Issue-X January 2015 | Price Rs. 180.00 AED 18.00

Chef Special

جشنِ عید الفطر
مہینہ مبارک

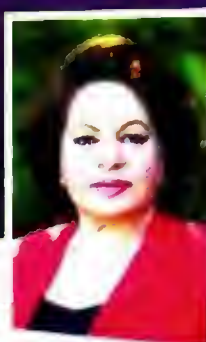
شیف

پاکستان کا واحد ABC Certified کوکینگ میگزین
A Project of Jahangir Books

کامیاب اشاعت کے
مسلسل 6 سال

No.1

new
year
SPECIAL



exclusive
INTERVIEW



Nazia
Ali



2015 کیسے گزرے گا؟

Keys to
Fitness

Low
cal &
Budget
Friendly
Recipes

Seafood

بے بہا غذائیت، بے پناہ صحت

40+
Seasonal
recipes

Every time you purchase our products

Kausar will donate **Rs.1** per kg/ltr to



Shaukat Khanum

Memorial Cancer Hospital And Research Centre



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

شیف Special

Vol-6 Issue-X January 2015

کچھ کہنا ہے آپ!

شمسی سال 2015ء کا آغاز ہو چکا ہے۔ نئے سال کی آمد پر عموماً ہم اپنی گزشتہ زندگی کا تجزیہ کرتے اور آنے والے سال کے لیے لائحہ عمل تیار کرتے ہیں۔ اپنی اس پلاننگ میں دوسروں کے لیے بھی جگہ رکھیں۔ جس قدر ہو سکے اپنے قرب و جوار میں لوگوں کی زندگیوں میں آسانی پیدا کریں۔ اس ضمن میں اشفاق احمد ایک واقعہ بیان کرتے ہیں کہ ”میرے ماموں کا اپنا ایک فلسفہ تھا۔ وہ اکثر مجھے کہا کرتے تھے کہ لوگوں کو اپنے سے اچھا صلہ لے لینے دو۔ انھیں تمھیں تنگ لینے دو۔ اگر تم ان سے جھگڑا نہیں کرو گے، مباحثہ نہیں کرو گے، تو دودھ جو ہو جائے گا۔ تمھیں گے۔ تمھیں بھینک دیں گے۔ اچھے اور شریف بن جائیں گے۔ ہر انسان اچھا انسان بننا چاہتا ہے لیکن اسے موقع نہیں ملتا۔ کم از کم تم انھیں اچھا ہونے کا موقع ضرور فراہم کرو۔“ اس طرز زندگی کو اپنالیا جائے تو زندگی سہل اور مشکلات آدھی رہ جائیں۔۔۔

اس ماہ جشن عید میلاد النبی ﷺ بھی نہایت عقیدت اور احترام سے منایا جائے گا۔ ربیع الاول کے آغاز سے ہی گلی، محلے، بازاروں میں چراغاں کیا جاتا ہے۔ عشق نبی ﷺ سے سرشار امتی میلاد اور قرآن خوانی کی سعادت حاصل کرنے میں لگن رہتے ہیں۔ اس حوالے سے خصوصی مضامین بھی پیش خدمت ہیں۔

نئے سال کی آمد پر کچھ نیا ٹرائی کرنے کو جی چاہتا ہے۔ جیسے نیا لباس پہنا جائے یا پھر کچھ نیا اور اسپیشل کھانا پکایا جائے۔ تو دیر کس بات کی ہے۔ اپنا شیف اسپیشل میگزین کھولیں اور اپنے پسندیدہ شیف کی مزے دار اور نئی ریسپرائٹ کریں۔ گھر کی سجاوٹ سے لے کر آپ کی شخصیت کی گرومنگ، منت سے فیشن ٹرینڈز اور فٹنس کی ترائیکب ماہرین کی روشنی میں تجویز کی گئی ہیں تاکہ نئے سال کا آغاز نئے پن کے ساتھ اور خوش گوار انداز میں ہو۔ آپ کے بچوں میں کون سی صلاحیت یا ذہانت پر رہنما مضمون آپ کا معاون رہے گا۔ انھیں بہتر مستقبل کے لیے گائیڈ کر سکتی ہیں، یہ جاننے کے لیے بچوں کی ذہانت پر رہنما مضمون آپ کا معاون رہے گا۔

Exclusive Interview میں اس مرتبہ ماڈل، ہوٹل اور ایکٹریس نازیہ علی سے کی گئی گفتگو آپ کی دلچسپی کا مرکز رہے گی۔ اس بار سانحہ پشاور کے افسوس میں نئے سال کی تقریبات منسوخ رہیں۔ ملکی و بین الاقوامی سطح پر اس سانحہ کی پرزور مذمت کی گئی۔ قارئین سے گزارش ہے کہ اس سانحہ کے شہداء، ان کے ورثا اور ملک و ملت کی سلامتی کے لیے دعا گو رہیں۔ اللہ تعالیٰ ہمارے ملک کو تابدار قائم و دائم رکھے۔ آمین!

عطیہ عباس

قارئین کرام! آپ کی قیمتی آراء اور مسلسل تعاون کی بدولت آپ کا میگزین ”شیف اسپیشل“ کوئنگ اور ہاؤس ہولڈ میں ایک نمایاں مقام حاصل کر چکا ہے۔ اس کی بے پناہ مقبولیت و پسندیدگی کو دیکھتے ہوئے بعض جعل ساز ”شیف اسپیشل“ سے ملنے جلتے نام والے رسائل مارکیٹ میں لارہے ہیں۔ ہمارا آپ سے التماس ہے کہ اپنے ہا کر اور بک اسٹال سے صرف اور صرف ”شیف اسپیشل“ خریدنے پر ہی اصرار کیجیے۔ اگر کوئی ہا کر آپ کو ”شیف اسپیشل“ کی بجائے اس سے ملنے جلتے نام والا میگزین دینے کی کوشش کرے تو فی الفور ادارہ ہذا کے نوٹس میں لے کر آئیں۔ آپ کا ساتھ ہمارے لیے باعث افتخار ہے۔

chefspecial@jbdpress.com

نگران اعلیٰ : مسز آسیہ نیاز
چیف ایڈیٹر : نبیل نیاز
مینجنگ ایڈیٹر : عدیل نیاز
ایڈیٹر : فواز نیاز
سینئر ایڈیٹر : شازیہ فواز
ایگزیکٹو ایڈیٹر : عطیہ عباس
گرافک ڈیزائنر : محمد قیصر
فوٹو گرافر : فیصل امیر علی
کمپوزر : انیلا اظہر
پروڈکشن انچارج : شاہد شفیق

پرنٹرز : شرکت پرنٹنگ پریس لاہور
قانونی مشیر : چوہدری ریاض اختر، شہزاد بٹ

مارکیٹنگ مینیجرز : شہباز عالم : 0320-7755129

عروج نفیس، جاوید اقبال

کراچی : محمد رمضان : 0320-7755122

ناشر : نبیل نیاز

میگزین آفس : 89 ڈین پور روڈ، جی۔ او۔ آر، نزد جیل روڈ، لاہور

92-42-37420263-65

کراچی آفس : 31- سی میزنائن فلور، ایم۔ 3، اے۔ 22

ایسٹ سٹریٹ، فیز 1 ڈیفنس کراچی۔

021-35383410

UAE آفس : Düsseldorf Building, # 104,

Al Barsha I UAE.

Tel: +971 4-4475 920

LifeStyle PUBLISHING

ڈسٹری بیوٹرز

لاہور : اردو بازار : 042-37220879

سلطان نیوز ایجنسی : 0300-4009578

کراچی : اردو بازار : 021-32765086

گلستان نیوز ایجنسی : 021-32733755

0300-2680248

راولپنڈی : اشرف بک ایجنسی : 051-5774682

0333-5205014

پشاور : زرباغ خان نیوز ایجنسی : 091-2213525

حیدرآباد : مہران نیوز ایجنسی : 022-2780128

0322-3481676

گجرات : خالد بک اسٹال : 0333-8421027

053-3521020

کوئٹہ : انصاری بک اسٹال : 081-2826741

www.jbdpress.com

90 Years 1925-2015

Subscriptions should be made preferably through Money Order, Demand Draft or Pay Order. Only Pakistani Rupees are accepted.

Money Order, Demand Draft or Pay Order should be mailed to:

Circulation Manager

Chef Special

89, Dane Pur Road, GOR I, LHR, Pakistan.

Ph: 042-37420263-65

For Bank Transfer:

Account Title: Chef Special

Account # 1787-79000826-03

Habib Bank

Riwaz Garden Branch, Lahore Pakistan

ANNUAL Subscription

Subscribe for 12 months (12 issues) @ Rs: 1980/- (Including Courier service)

Coupon No. _____ Expiry _____ Signature _____

Name (Mr/Mrs/Ms) _____

Address _____

WWW.PAKSOCIETY.COM

RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY

FOR PAKISTAN



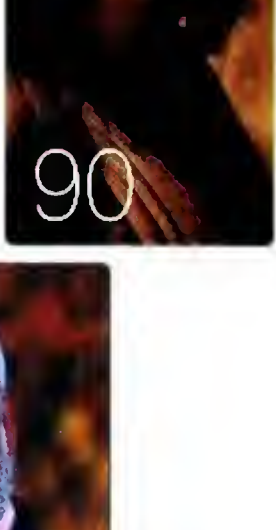
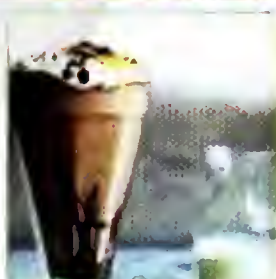
PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

فہرست

Vol-6 Issue-X January 2015



اداریہ 8

نئے شہیدوں کے نام! 14

جشن عید میلاد النبی صلی اللہ علیہ وسلم 16

معاملات رسول صلی اللہ علیہ وسلم 54

Seafood 56

Keys to Fitness 58

بچوں کی ذہانت جانچئے 62

A bite of China 64

Let there be a New You 66

Colour is your Style 68

Style at Home 70

حکیم آغا کے مفید مشورے 74

”باتوں سے خوشبو آئے“

نازیہ علی 104

MONTHLY horoscope

2015ء ٹارو کارڈز کے حوالے سے 108

برج جدی 111

Fashion & Showbiz

فیشن شوٹ 112

Movie Club 118

Recipes

Cupcakes 26



Recipes 76



دی ہوم ریسیٹورنٹ

Issue No. 8

بریانی میکرونی



۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک ملے اُٹلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اُبال لیں کہ اس میں ایک کئی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک دیکھی میں کھانے کا تیل ڈال کر گرم کریں اور پھر اس میں پیاز، لہسن اور ادراک ڈال کر 2 منٹ کے لئے تیار کر لیں۔ اس کے بعد اس میں چکن، ٹماٹر اور بیک پارلر مصالحہ کس ڈال کر ایک منٹ کے لئے فراٹی کریں۔ اس کے بعد پانی ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں۔

۳۔ اس کے بعد دیکھی کو ڈھک کر ہلکی آگ پر 20 منٹ تک پکائیں اس کے بعد ڈھلکا ہٹا کر اس میں دہی ڈال کر اتنا بھون لیں کہ پانی کم ہو جائے۔ پھر اس میں ہری مرچ، پودینہ اور پہلے سے تیار بیک پارلر میکرونی کو اچھی طرح سے ملا کر گرم پیش کریں۔

شاپنگ لسٹ

- چکن (2 کلو): 400 گرام
- لہسن کٹا ہوا: 2 عدد
- پیاز کٹی ہوئی: 1 عدد
- ہری مرچیں: 2 عدد
- پودینہ (کٹا ہوا): 2 کھانے کے چمچ
- کوکنگ آئل: 6 کھانے کے چمچ
- دہی: 2 کپ
- ادراک کٹی ہوئی: 2 کھانے کے چمچ
- لہسن کٹا ہوا: 2 کھانے کے چمچ
- پانی: 1 1/2 کپ
- بیک پارلر بریانی میکرونی: 1 پیکٹ
- اور بھی کس

اچاری میکرونی



۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک ملے اُٹلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اُبال لیں کہ اس میں ایک کئی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فراٹی پن میں باقی تیل ڈال کر گرم کریں پھر اس میں پیاز، لہسن اور ادراک ایک ساتھ ڈال کر ایک منٹ تک فراٹی کریں۔

۳۔ اب اس میں چکن اور اچاری مصالحہ کا ساٹھے ڈال دیں اور مزید ایک منٹ تک فراٹی کریں۔ اسکے بعد اس میں ایک کپ پانی ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں۔ اسکے بعد مزید 5 منٹ تک پکائیں۔

۴۔ اب آسمیں دہی اور ہری مرچ ڈال کر 5 منٹ تک تیز آگ پر پکائیں۔ اسکے بعد اس کو اتار کر گرم پاستا کے ساتھ پیش کریں۔

نوٹ: بکرے کے گوشت کے ساتھ 3 کپ پانی ڈال کر 40 منٹ تک یا گوشت کے کٹے تک پکائیں۔

شاپنگ لسٹ

- چکن بغیر ہڈی کا: 300 گرام
- پیاز کٹی ہوئی: 01 پڑی
- لہسن پیسٹ: 01 کھانے کا چمچ
- ادراک پیسٹ: 01 کھانے کا چمچ
- دہی: ڈیزل کپ
- کوکنگ آئل: 08 کھانے کے چمچ
- ہری مرچ کٹی ہوئی: 04 عدد
- نمک: 01 کھانے کا چمچ
- بیک پارلر اچاری میکرونی: 01 پیکٹ
- اور بھی کس

میٹ بال اسپیگھٹی



۱۔ بیک پارلر اسپیکھٹی کو نمک ملے اُٹلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اُبال لیں کہ اس میں ایک کئی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور پھر ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ قیمہ کے کوٹنے بنالیں۔ ایک فراٹی پن میں تیل گرم کر کے کوٹنے 5 منٹ تک فراٹی کریں۔ اب کوٹنے فراٹی پن سے نکال لیں۔ اس کے بعد پیاز، ادراک اور لہسن ڈال کر ہلکا براؤن ہونے تک فراٹی کریں۔ اس کے بعد اس میں کوٹنے اور مصالحہ کس ڈال کر ایک منٹ تک فراٹی کریں۔ اب اٹلی اور پانی کا پیسٹ ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں۔

۳۔ پن کو ڈھک کر 20 منٹ تک ہلکی آگ پر پکائیں۔ اب چولہے سے اتار کر پہلے سے تیار شدہ اسپیکھٹی میں اچھی طرح کس کر کے گرم پیش کریں۔

شاپنگ لسٹ

- قیمہ یا بکرے کا قیمہ: 300 گرام
- پیاز زمینی ساڑنی: 1 عدد
- لہسن کٹا ہوا: 2 کھانے کے چمچ
- ادراک کٹی ہوئی: 2 کھانے کے چمچ
- کوکنگ آئل: 4 کھانے کے چمچ
- اٹلی کا پیسٹ: 1 کپ
- پانی: 3 کپ

فحیتا اسپیکھٹی



۱۔ بیک پارلر اسپیکھٹی کو نمک ملے اُٹلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اُبال لیں کہ اس میں ایک کئی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور پھر ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فراٹی پن میں تیل گرم کریں۔ لہسن ڈال کر ایک منٹ تک فراٹی کریں۔ اس کے بعد مرغی کا گوشت ڈال کر 3 منٹ تک فراٹی کریں۔ اب اس میں مصالحہ کس ڈال کر مزید ایک منٹ تک فراٹی کریں۔ کارن فلور پانی میں کس کریں اور چمچ ہلاتے ہوئے آہستہ آہستہ فراٹی پن میں ڈالیں۔ اب شملہ مرچ اور پیاز شامل کر کے مزید ایک منٹ تک پکائیں۔

۳۔ اب لمبے کٹے ہوئے ٹماٹر اور پہلے سے تیار شدہ اسپیکھٹی اچھی طرح ملا کر گرم پیش کریں۔

شاپنگ لسٹ

- بغیر ہڈی کا مرغی کا گوشت: 300 گرام
- لہسن کٹا ہوا: 2 کھانے کے چمچ
- پیاز کٹی ہوئی (بڑی): 1 عدد
- ادراک کٹی ہوئی: 2 کھانے کے چمچ
- کوکنگ آئل: 4 کھانے کے چمچ
- میدہ: 2 کھانے کے چمچ
- پانی: 3 کپ
- بیک پارلر فحیتا اسپیکھٹی: 1 پیکٹ
- اور بھی کس

باربی کیو میکرونی



۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک ملے اُٹلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اُبال لیں کہ اس میں ایک کئی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فراٹی پن میں تیل ڈال کر گرم کریں، پھر اس میں پیاز اور لہسن ایک ساتھ ڈال کر براؤن ہونے تک فراٹی کریں۔ اس کے بعد اس میں مرغی کا گوشت ڈال کر 2 منٹ تک فراٹی کریں۔ اس کے بعد اس میں میدہ ڈال کر مزید 2 منٹ تک فراٹی کریں۔ اب اس میں بیک پارلر مصالحہ کس ساٹھے ڈال کر مزید ایک منٹ تک فراٹی کریں۔ اب ادراک اور پانی ڈال کر اس کو اُبال آنے تک پکائیں۔

۳۔ اب اس کو ڈھک کر ہلکی آگ پر 15 منٹ تک پکائیں۔ اس کے بعد چولہے سے اتار کر پہلے سے تیار شدہ بیک پارلر میکرونی کو اس میں اچھی طرح کس کر کے گرم پیش کریں۔

شاپنگ لسٹ

- بغیر ہڈی کا مرغی کا گوشت: 300 گرام
- شملہ مرچ (کٹی ہوئی): 1 عدد
- پیاز کٹی ہوئی زمینی ساڑنی: 1 عدد
- ٹماٹر لمبے کٹے ہوئے: 2 عدد
- کوکنگ آئل: 4 کھانے کے چمچ
- پانی: 3 کپ
- کارن فلور: 2 کھانے کے چمچ
- لہسن کٹا ہوا: 1 کھانے کا چمچ
- بیک پارلر باربی کیو میکرونی: 1 پیکٹ
- اور بھی کس

نخشہ پیدوں کے نام!

They went to School and never came back...

اس ضمن میں دشمنانِ وطن کو یہ باور کرانا بھی ضروری ہے کہ پاکستان کے بچوں، بوڑھوں اور نوجوانوں کے حوصلے بلند اور ہمت جواں ہے۔ وطن عزیز کی خاطر کسی بھی طرح کی قربانی سے ہمیں کوئی دریغ نہیں۔ دہشت گردوں کے خلاف پاکستانیوں کو یہ پیغام ہے کہ "Kill them with success and bury them with a smile."

اس دل گیر واقعے کی بھرپور مذمت کرتے ہوئے ہم اللہ تعالیٰ کے حضور دعا گو ہیں کہ ان معصوم بچوں اور دہشت گردی کی زد میں آکر شہید ہوجانے والے تمام افراد کو اللہ تعالیٰ اپنی خصوصی رحمت میں جگہ دے۔ ان کی قربانیاں رائیگاں نہ جائیں۔ ظالم اور سفاک دہشت گرد جلد اپنے انجام کو پہنچیں۔ اللہ تعالیٰ ہمارے ملک سے دہشت گردی اور دیگر مہلک مسائل کا خاتمہ کرے۔ وہ تمام افراد جن کے عزیز، رشتے دار، اولاد یا والدین دہشت گردی کی زد میں آکر شہید ہوئے، اللہ تعالیٰ انہیں صبر و استقامت عطا فرمائے اور انہیں ان کی محرومیوں سے بڑھ کر عطا کرے۔

پاکستان اسلام کے نام پر بنایا گیا۔ خدائے بزرگ و برتر کے حضور یہ دعا ہے کہ اس سرزمینِ پاک سے شریکِ عناصر اور فتنہ فساد پیدا کرنے والے عوامل کا جلد از جلد خاتمہ ہو۔ ربِّ ذوالجلال ہمارے معصوم بچوں کی آنکھوں میں چمکتے خوابوں کا حامی و ناصر ہو۔ (آمین)

گزشتہ سال کا سورج اپنے دامن میں اچھی، بری یادیں اور خوشی، غمی کے کئی لمحات لیے آخر کار غروب ہو گیا۔ اگر 2014ء پر ایک طائرانہ نظر ڈالی جائے تو یہ ایک دل دہلا دینے والے پُر سوز واقعہ پر جا ٹھہرتی ہے، جس نے پوری قوم کو سو گوار اور اشک بار کر دیا۔ یہ واقعہ 16 دسمبر 2014ء کو پشاور میں آرمی پبلک سکول میں پیش آیا، جس میں درندہ صفت دہشت گردوں نے ظلم و بربریت کی انتہا کر دی۔

نصف بچے، سکول، کتابیں اور خون۔۔۔ کون جانتا تھا کہ یہ نہلائے دھلائے، صاف سترے، سکول جانے والے بچے دہشت گردوں کی درندگی کا شکار بننے والے ہیں۔ بچوں اور اساتذہ کا بے دریغ قتل عام دہشت گردوں کی بے رحمی و سفاکی کا منہ بولتا ثبوت ہے۔ اس کی جس قدر مذمت کی جائے، کم ہے۔ یہ حملہ محض دہشت گردی کا ایک واقعہ نہیں بلکہ ہماری ملکی سالمیت، ترقی و ترویج اور تعلیم و تہذیب کو تباہی کے دہانے پر پہنچانے کے لیے ایک گہرا وار ہے جو دشمنانِ پاکستان اور اسلام نے ہمارے دل پر کیا ہے۔

دہشت گردی کے ناسور کے خاتمے اور اس واقعہ کے خلاف پاک افواج اور حکومتی سطح پر جس طرح ہنگامی بنیادوں پر ایکشن پلان کیا گیا اور جو بھی کاوشیں کی گئیں، وہ خوش آئند ہیں۔ اس موقع پر پورے ملک میں یک جہتی کا اظہار کرتے ہوئے دہشت گردی کے خاتمے کے لیے نہ صرف خصوصی دعائیں کی گئیں بلکہ اس میں اپنا سارا حصہ ڈالنے کا عزم بھی دہرایا گیا۔





Additional Vitamin E



پرائم کا وعدہ
صحت بخش اعلیٰ



Prime Banaspati is produced from selected & prime quality vegetable oils. It is prepared and packed under strict supervision, in scientific & hygienic conditions & in compliance with international standards of quality control. Prime Banaspati melts at body temperature for easy digestion

Ingredients

- Palm Oil / Olien, CSO, SFO, SBO
- Vitamin A33 iu/g
- Vitamin D2.6 iu/g
- Vitamin E 60 iu/kg

PRIME OIL & GHEE MILLS

G.T. Road, Gujranwala. Ph: 055-3261000, 3262000, 3263000, 3264000, Fax: 055-3263100
E-mail: primebanaspati@gjr.paknet.com.pk Website: www.primebanaspati.com



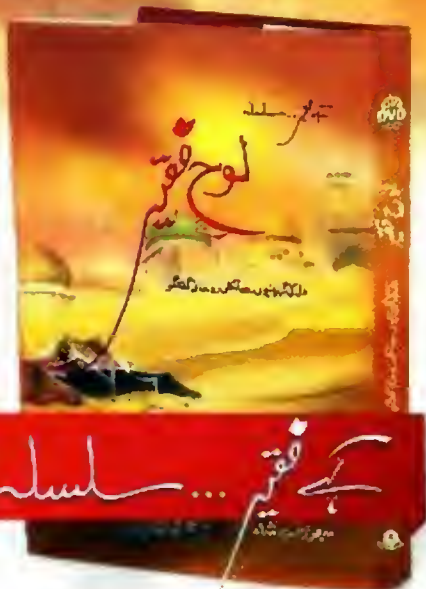
روحِ فقیہ

حسین عسکری الدینی

دل کی گہرائیوں سے نکلی روحانی گفتگو



سرفراز شاہ



آپ ﷺ کی مہربانی ہے کہ آپ ﷺ اپنے ہر امتی کو رحمت ہی کی نظر سے دیکھتے ہیں۔ ہماری یہ مجال نہیں کہ اس بارگاہ میں اجازت کے بغیر حاضری دے سکیں۔ یہ آپ ﷺ کی عنایت ہی کے سبب ممکن ہے۔ اگر ہم نوافل پڑھ کر اس کا ثواب آپ ﷺ کی روح مبارک کو پہنچانا چاہتے ہیں تو اس کے لیے ہمیں یوں عرض کرنا ہوگا کہ ”یا اللہ! میں نے یہ جو تیرے نام کے نوافل پڑھے، یہ تیرے اور تیرے پیارے محبوب ﷺ کے حضور بطور نذرانہ پیش کیے۔ تو انھیں اپنی بارگاہ میں قبول فرمائے۔“

س: آپ ﷺ سب سے آخر میں کیوں تشریف لائے؟

ج: سب سے پہلے اللہ تعالیٰ نے آپ ﷺ کی روح تخلیق فرمائی لیکن سب سے پہلے جو پیغمبر دنیا میں بھیجے وہ حضرت آدم علیہ السلام ہیں۔ پھر مختلف پیغمبر اللہ کا پیغام لے کر دنیا میں آتے رہے۔ حتیٰ کہ تمام انبیاء کے آخر میں آپ ﷺ اللہ تعالیٰ کے اُس آخری پیغام کے ساتھ تشریف لائے، جس سے دین مکمل ہو گیا۔ اللہ تعالیٰ کا حتمی پیغام لانے والے پیغمبر ﷺ سب سے آخر میں تشریف لائے لیکن امام الانبیاء کہلائے۔ یہ وہ مقام تھا جہاں انسان کو اللہ تعالیٰ کا پیغام سمجھنے کے لیے سب سے زیادہ ذہانت چاہیے تھی۔ پیغام کا یہ پیچیدہ حصہ اللہ تعالیٰ نے سب سے آخر میں بھیجا کیوں کہ اب انسان اس کے لیے تیار ہو چکا تھا۔

اللہ تعالیٰ نے امام الانبیاء ﷺ کو سب انبیاء کے آخر میں اپنے پیغام کا سب سے زیادہ پیچیدہ حصہ دے کر معبود فرمایا۔ اسی لیے ہم کہتے ہیں کہ آپ ﷺ امام الانبیاء ﷺ ہیں۔

س: درود پاک پڑھنے کے بنیادی آداب کیا ہیں؟

ج: با وضو ہو کر درود پاک پڑھیں۔

کسی ایسی جگہ پر درود شریف نہ پڑھیں جہاں ظاہری گندگی پھیلی ہو یا بدبو ہو۔

دوزانو ہو کر پڑھیں تو زیادہ بہتر ہے لیکن چلتے پھرتے ہوئے بھی پڑھ سکتے ہیں۔ درود پاک

پڑھنے کا فائدہ یہ ہوتا

ہے کہ انسان میں

پاکیزگی آ جاتی ہے۔

میں اخذ کر لیا گیا ہے۔ آپ خواہ کوئی بھی درود پڑھ لیں..... اس میں کوئی حرج نہیں۔ اصل بات جذبے اور محبت کی ہے۔ آپ بے وضو بھی درود پاک پڑھ سکتے ہیں لیکن ادب کا تقاضا یہ ہے کہ درود پاک با وضو ہو کر پڑھا جائے کیوں کہ آپ ﷺ کے سلسلے میں ادب پہلی شرط ہے۔

س: اہل فقر کون سا درود پڑھتے ہیں؟

ج: تقریباً سبھی اہل فقر یہ درود پڑھتے ہیں۔

اللهم صل علی سیدنا و مولانا محمد و علی آل سیدنا و مولانا محمد و بارک و سلم علیہ

”آپ خواہ کوئی بھی درود پڑھ لیں..... اس میں کوئی حرج نہیں۔ اصل بات جذبے اور محبت کی ہے“

س: کیا ”ﷺ“ بھی درود ہے؟

ج: یہ درود پاک کی Abbreviated form ہے۔ اس سے مقصد تو پورا ہو جاتا ہے لیکن بہتر یہی ہے کہ مکمل درود پاک پڑھا جائے۔

س: نور نبوت کیا ہے؟

ج: نبوت کے نتیجے میں جو تعلیم پھیلی اور آپ ﷺ نے جو وحی ہم تک پہنچائی، وہی نور نبوت ہے۔

س: درود ابراہیمی میں آپ ﷺ، آپ ﷺ کی آل اور حضرت ابراہیم علیہ السلام کی آل پر جن برکتوں کا ذکر ہے، اُس سے کیا مراد ہے؟

ج: رب تعالیٰ خود کو کوئی کام نہیں کرتا۔ وہ کام کرنے کا سوچتا ہے اور وہ کام ہو جاتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کی صرف ایک ہی مصروفیت ہے اور وہ یہ کہ وہ اپنے محبوب ﷺ پر درود بھیجتا ہے۔

ہم نوافل پڑھتے ہیں تو بہت عاجزی سے کہتے ہیں کہ یا اللہ! ان نوافل کا ثواب ہم نے آپ ﷺ کی روح کو بخشا۔ یاد رکھیے کہ آپ ﷺ کا مقام اتنا بلند ہے کہ ہماری تو یہ حیثیت ہی نہیں کہ ہم آپ ﷺ کو کوئی چیز یا ثواب بخش سکیں۔ سر دست جو ہم کر سکتے ہیں وہ یہ ہے کہ آپ ﷺ کی خدمت اقدس میں کوئی چیز بطور نذرانہ پیش کر دیں۔ وہ بھی اگر اجازت ہو جائے تو۔ وہ بارگاہ اتنی بلند ہے کہ وہاں تک ہماری رسائی ہی نہیں۔ یہ تو سراسر

س: کیا ”درود“ عربی زبان کا لفظ ہے؟ کیا صرف درود ابراہیمی کی صورت ہی آپ ﷺ پر درود بھیجا جاسکتا ہے یا پھر ہم کوئی سا بھی درود پاک پڑھ سکتے ہیں؟ کیا درود پاک بے وضو بھی پڑھا جاسکتا ہے؟

ج: ”درود“ عربی زبان کا لفظ نہیں ہے۔ یہ فارسی زبان سے اخذ کیا گیا ہے۔ فارس کے آتش پرست عبادت کے ایک خاص طریقے کو درود کہتے تھے۔ یہ لفظ وہاں سے فارسی ادب کا حصہ بنا۔ اس لیے اگر کسی عربی کے سامنے لفظ ”درود“ استعمال کیا جائے تو وہ اس کا مفہوم سمجھ نہیں پاتا۔

لوگ آپ ﷺ پر درود بھیجتے ہیں..... درود بھیجنے کا ایک طریقہ تو وہ ہے جو ہم دوران نماز اپناتے ہیں۔ حضرت جبرائیل علیہ السلام نے خانہ کعبہ کے قریب آپ ﷺ کو نماز پڑھوائی تھی..... اور یہ واقعہ دوبار پیش آیا۔ اس طرح نماز میں درود ابراہیمی کی صورت سلام بھیجنے کا طریقہ موجود ہے۔

دوسرا طریقہ وہ ہے جو آئمہ کرام، علماء اور اہل فقر نے Develop کیا۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ آرمی آفیسرز میں آپس میں جو سیلوٹ کیا جاتا ہے اس کی بیک گراؤنڈ یہ ہے کہ سیلوٹ کرنے والا یہ بتا رہا ہوتا ہے کہ میرا ہاتھ خالی ہے اور میرے پاس آپ کے لیے دوستی ہے۔ بری فوج کے افسر کا سیلوٹ کرنے کا انداز قدرے مختلف ہوتا ہے جب کہ بحری فوج کا افسر ذرا مختلف انداز میں سیلوٹ کرتا ہے۔ پیغام سب کا سلامتی اور خیر کا ہے۔

یہی معاملہ درود و سلام کا ہے جو ہم آپ ﷺ پر بھیجتے ہیں۔

درود و سلام

کو مختلف

انداز





HAPPY
New Year



NOVA ... *The Wise Choice*

A vast range of glasses, goblets, colored goblets and jugs.





شیف کوکب

فرائیڈ فش سینڈویچ

اجزاء

2 عدد (کنارے کاٹ لیں)	بریڈ سلاکس
4-5 عدد	فش سلاکس
1 عدد	انڈا
3-4 عدد	ٹماٹر (سلاکس)
1/2 کپ	بیسن
1 چائے کا چمچ	لہسن پیسٹ
1/2 چائے کا چمچ	زیرہ پاؤڈر
1 کھانے کا چمچ	مکھن
4 کھانے کے چمچ	کچپ
حسب ذائقہ	نمک
حسب ذائقہ	سرخ مرچ پاؤڈر
فرانگ کے لیے	آئل
حسب ضرورت	سلاڈ پتا
گارنشنگ کے لیے	بلیک اولیوز

ترکیب

- بریڈ سلاکسز پر مکھن لگا کر ٹوسٹ کر لیں۔
- فش پر لہسن پیسٹ لگا کر دھولیں۔
- بیسن میں نمک، انڈا، سرخ مرچ پاؤڈر، زیرہ پاؤڈر اور تھوڑا سا پانی ڈال کر بیٹر تیار کر لیں۔
- فش کو بیٹر میں ڈپ کر کے گرم آئل میں فرائی کر لیں۔
- ایک **DAWN** سلاکس پر کچپ لگا کر اوپر فش سلاکس رکھیں، پھر سلاڈ پتا رکھ کر ٹماٹر کے سلاکس رکھیں۔
- مزید فش سلاکس رکھ کر کچپ ڈالیں اور دوسرا **DAWN** سلاکس رکھ کر کاٹ لیں۔
- اولیوز سے سجا کر فرینچ فرائز کے ساتھ سرو کریں۔



Packed with Proteins



Full of Vitamins



Enriched with Calcium



Iron strength



dawnbread Like us on
www.dawnbread.com



Chalkey Rahein, Aagey Barhtay Rahein!

Dawn Vitamin Enriched Bread is the only bread with the Essential Vitamin Mix that promises a daily dose of health. It contains the strength of extra Calcium, Vitamins, Folic Acid and Iron. These give you and your family a healthy spring to your step, all day long.

Packed with
Proteins



Full of
Vitamins



Enriched with
Calcium



Iron
strength



www.dawnbread.com

twitter.com/dawnbread Like us on



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شریک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

Special
کوکب



کرپسی سموسا چاٹ

اجزاء

4 عدد :	سموسے
1 عدد (چوڑا) :	نماز
1 عدد (چوڑا) :	پیاز
1/4 پاؤ (چوڑا) :	بند گوبھی
2-3 عدد (چوڑا) :	ہری مرچ
1 کپ :	دہی
1 کھانے کا چمچ :	پودینہ (چوڑا)
1 کھانے کا چمچ :	ہرا دھنیا (چوڑا)
4 کھانے کے چمچ :	میٹھی چٹنی
فرائنگ کے لیے :	آئل
حسب ذائقہ :	نمک

ترکیب

- دہی میں پودینہ، ہری مرچ اور نمک شامل کر کے بلینڈ کریں۔
- گرم آئل میں سمو سے فرائی کر لیں۔
- سموسوں کے اوپر دہی پھیلا کر نماز، پیاز، ہرا دھنیا اور بند گوبھی ڈالیں۔
- آخر میں میٹھی چٹنی ڈال کر سرو کریں۔





Bigger in size - Better in taste



f /dawnfoods @dawnfoodspk
www.dawnfrozenfoods.com



Special
کوکب



پارٹی پیج

اجزاء

1 کپ :	اورنج جوس
1 کپ :	پائن اپیل جوس
1 کپ :	سوفٹ وائٹ ڈرنک
1/2 کپ :	پانی
1 کھانے کا چم :	لیمون کارس
حسب ضرورت :	گٹھی برف
گارنشنگ کے لیے :	اورنج سلائس

گرلڈ فیش اورنج پائن اپیل سالسہ

اجزاء سالسہ کے لیے

1 کپ :	پائن اپیل کیوبز
1 کپ :	اورنج (چمیل کرکٹ لیں)
1 کھانے کا چم :	ہر ادھنیا (چوڑ)
1 کھانے کا چم :	لیمون کارس
1 عدد (چوڑ) :	ہری مرچ
1/2 عدد (چوڑ) :	پیاز
2 چمکی :	نمک

فیش کے لیے

3-4 عدد :	فیش (سلائس)
1 چائے کا چم :	لہسن پاؤڈر
1 چائے کا چم :	نمک
1 چائے کا چم :	کالی مرچ پاؤڈر
1 کھانے کا چم :	تھام لیوز (خشک)
2 کھانے کے چم :	اولیو آئل



ترکیب

- برف کے علاوہ تمام اجزاء اکٹھے بلیئنڈ کریں۔
- برف ڈال کر مزید بلیئنڈ کریں۔
- سرونگ گلاس میں نکال کر اورنج سلائس سے سجا کر سرو کریں۔

NOVA®
GLASSWARE



ترکیب

- سالسہ کے تمام اجزاء مکس کر لیں۔
- فیش پر نمک، کالی مرچ پاؤڈر، لہسن پاؤڈر اور تھام لیوز لگا کر تھوڑی دیر کے لیے رکھیں۔
- اب آئل سے برش کر کے گرل کر لیں۔ اس دوران سائینڈ تبدیل کرتے رہیں۔
- سرونگ پلیٹ میں تیار گرلڈ فیش رکھیں اور سائینڈ پر سالسہ ڈال دیں۔
- فریش سرو کریں۔



اورنج بنانا سمودی

اجزاء

اورنج	: 2-3 عدد
کیلا	: 2-3 عدد
دودھ	: 2 کپ
چینی پاؤڈر	: 1/2 کپ
کریم	: 2 کھانے کے چمچ
دارچینی پاؤڈر	: 1 چمچی

گارنشنگ کے لیے

اورنج زیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
------------	-----------------



Special
کوکب



اورنج سو فلی

اجزاء

سنگترے	: 4 عدد
کریم	: 1 کپ
اورنج جوس	: 1/2 کپ
کیسٹشوگر	: 1/2 کپ
انڈا	: 2 عدد (سفیدی، زردی الگ کر لیں)
آنا	: 1 کھانے کا چمچ
اورنج مارمالیڈ	: 1 کھانے کا چمچ

ترکیب

- اوون کو 180°C پر گرم کر لیں۔
- سنگتروں کو اوپر سے کاٹیں اور اندر سے گودا نکال لیں۔
- خالی سنگترے بیکنگ ٹرے میں رکھیں۔
- سنگتروں کے گودے میں کریم مکس کر لیں۔
- انڈے کی زردی میں آدھی شوگر اور آٹا ہلکی آٹھ پر مکس ہو جانے تک پکائیں۔
- اب اس میں اورنج جوس اور کریم کا مکسچر بھی شامل کر دیں۔
- گاڑھا اور یکجا ہو جائے تو مارمالیڈ مکس کر کے چو لھے سے اتار لیں۔
- انڈے کی سفیدی پھینٹ کر اس میں بقیہ شوگر مکس کر لیں۔
- اب اسے سنگتروں کے آمیزے میں فولڈ کر لیں۔
- یہ مکسچر سنگتروں میں بھر کر 25-20 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- تیار ہونے پر فریش سرو کریں۔

ترکیب

- اورنج چھیل کر پھانکیں کاٹ لیں۔
- کیلے چھیل کر تین تین ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔
- اورنج اور کیلے اکٹھے بلینڈ کریں۔
- اب دارچینی پاؤڈر، کریم، دودھ اور چینی ڈال کر دوبارہ بلینڈ کریں۔
- مکمل طور پر مکس نہ کریں بلکہ گاڑھا مکسچر تیار کر لیں۔
- سرونگ گلاس میں نکال کر اورنج زیسٹ سے سجا کر پیش کریں۔



NOVA®
GLASSWARE



اورنج گلیز ڈکٹس



CUP CAKES

اجزاء

اورنج زیسٹ (چوڑا) : 1 کپ	دارچینی پاؤڈر : ½ چائے کا چمچ
مکھن : ½ کپ	نمک : ¼ چائے کا چمچ
شوگر پاؤڈر : ½ کپ	اورنج جوس : 3 کھانے کے چمچ
براؤن شوگر : ¼ کپ	دودھ : 3 کھانے کے چمچ
میدہ : 2 کپ	اورنج گلیز کے لیے
انڈا : 2 عدد (ہینٹ لیں)	چینی پاؤڈر : 1 کپ
دہی : ½ کپ	مکھن : ½ کپ
ونیلا ایکسٹریکٹ : 2 چائے کے چمچ	اورنج جوس : 3 کھانے کے چمچ
بیکنگ سوڈا : 1 چائے کا چمچ	فروزن کرین بیرری : ½ کپ (گارنشنگ کے لیے)
بیکنگ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ	اورنج زیسٹ : گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- اودن کو 425°F پر گرم کریں۔
- منفرد کو نوائل پیپر سے لائن کر لیں۔
- کیک کے تمام اجزاء الیکٹرک مکسر میں درمیانی سپیڈ پر مکس کریں۔
- اب تیار بیٹر منفرد میں ڈال کر 18-20 منٹ کے لیے بیک کریں۔
- گلیز کے تمام اجزاء بھی الیکٹرک مکسر میں مکس کریں۔
- پھر پائینگ بیگ کی مدد سے کپ کیکس پر ڈالیں۔
- بیرری اور اورنج زیسٹ سے گارنشنگ کر کے سرو کریں۔



چاکلیٹ کیرمیل کیکس

اجزاء

کیرمیل کے لیے
پانی : 1 کپ
براؤن شوگر : 1/2 کپ
شہد : 1 کھانے کا چمچ

چاکلیٹ (کرس کی ہوئی) : 1 کپ
مکھن : 1/2 کپ
شوگر پاؤڈر : 1/2 کپ
براؤن شوگر : 2 کپ
میدہ : 2 کپ
انڈا : 2 عدد (پھینٹ لیں)
دہی : 1/2 کپ
بیکنگ سوڈا : 1 چائے کا چمچ
ونیلا ایکسٹریکٹ : 2 چائے کے چمچ
دارچینی پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ
نمک : 1/4 چائے کا چمچ
کوکو پاؤڈر : 1 کھانے کا چمچ
اورنج جوس : 3 کھانے کے چمچ
دودھ : 3 کھانے کے چمچ

ترکیب

- اوون کو 425°F پر گرم کر لیں۔
- مفر کو فوائل پیپر سے لائن کریں۔
- کیک کے تمام اجزاء الیکٹرک مکسر میں اچھی طرح درمیانی سپیڈ پر مکس کریں۔
- تیار بیٹر مفر میں ڈال کر 20-25 منٹ کے لیے بیک کریں۔
- فروسٹنگ کے تمام اجزاء بھی الیکٹرک مکسر میں مکس کریں۔
- اب کپ کیکیں پر سجا لیں۔
- کیرمیل کے اجزاء ہلکی آنچ پر پکاتے ہوئے سیرپ تیار کریں۔
- پھر تیار کپ کیکیں پر ڈال کر سرو کریں۔



CUP CAKES

چوکو کپ کیکیں

ترکیب

- اوون کو 350°F پر گرم کر لیں۔
- مفر کو فوائل پیپر سے لائن کریں۔
- ایک باؤل میں میدہ، نمک، چینی، کوکو اور بیکنگ سوڈا مکس کر لیں۔
- اب اس میں مکھن، آئل، بٹرملک، انڈا اور وینلا ایکسٹریکٹ شامل کر کے الیکٹرک مکسر میں بیٹ کریں۔
- پانی شامل کر کے مزید بیٹ کریں۔
- اب یہ بیٹر مفر میں ڈالیں اور پہلے سے گرم اوون میں 30-35 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- تیار ہونے پر پانچ منٹ کے لیے وائر ایک پر رکھیں۔ پھر نکال لیں۔
- فروسٹنگ کے لیے مکھن اور کوکو پاؤڈر کو الیکٹرک مکسر میں مکس کریں۔
- شوگر، دودھ اور وینلا ایکسٹریکٹ شامل کر کے درمیانی سپیڈ پر مزید مکس کریں۔
- اب پائپنگ بیگ میں ڈال کر کپ کیکیں کی ٹائپنگ کریں۔
- فریش سرو کریں۔



اجزاء

پانی (اُبلایا ہوا) : 1 کپ
میدہ : 2 کپ
چینی : 2 کپ
مکھن : 1/2 کپ
بٹرملک : 1/2 کپ
کوکو پاؤڈر : 3/4 کپ
وینلی ٹیبل آئل : 1/4 کپ
بیکنگ سوڈا : 1 چائے کا چمچ
نمک : 1 چائے کا چمچ
ونیلا ایکسٹریکٹ : 2 چائے کے چمچ
انڈا : 2 عدد (پھینٹ لیں)

چاکلیٹ بٹر کریم فروسٹنگ

مکھن : 1/2 کپ (پگھلا لیں)
کوکو پاؤڈر : 1/2 کپ
شوگر پاؤڈر : 3 کپ
دودھ : 3-4 کھانے کے چمچ
ونیلا ایکسٹریکٹ : 1 چائے کا چمچ



کولڈ چاکلیٹ شیک

اجزاء

چاکلیٹ آئس کریم	: 12 سکوپ	نمک	: 1/4 چائے کا چمچ
کریم	: 1/4 کپ	دارچینی پاؤڈر	: 1/2 چائے کا چمچ
اورنج زیسٹ	: 1/2 کپ	چاکلیٹ (گھسی ہوئی)	: 1 کھانے کا چمچ
اورنج جوس	: 1/2 کپ	کریم (پھیٹی ہوئی)	: 2 کھانے کے چمچ
ڈارک چاکلیٹ چپ	: 1/2 کپ		

ترکیب

- پن میں دارچینی پاؤڈر، کریم، نمک اور اورنج زیسٹ ہلکی آنچ پر 2-3 منٹ پکائیں۔
- پھر اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔
- بلینڈر میں پھیٹی ہوئی کریم اور پگھلی ہوئی چاکلیٹ کے علاوہ یہ آمیزہ اور باقی اجزاء ڈال کر یکجا ہونے تک بلینڈ کریں۔
- سرونگ گلاس میں پگھلی ہوئی چاکلیٹ ڈالیں، پھر تیار شیک ڈال کر 2-3 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پھیٹی ہوئی کریم اور اورنج زیسٹ سے گارنش کر کے سرو کریں۔

چکن مورا کو

اجزاء

1 1/2 پاؤ (باریک فٹے کاٹ لیں)	بون لیس چکن
1 کپ (آبال لیں)	پاستا
1/4 کپ	پیٹ (حکین)
سرونگ کے لیے	سیلڈ
شیلوفرانگ کے لیے	آئل

میری نیشن کے لیے

1 کھانے کا چمچ	املی کا پانی
3 کھانے کے چمچ	ٹماٹوسوس
1 چائے کا چمچ	سرخ مرچ پاؤڈر
1/2 چائے کا چمچ	کالی مرچ پاؤڈر
1/2 چائے کا چمچ	کٹنا زیرہ
1/2 چائے کا چمچ	دھنیا (کٹنا ہوا)
حسب ذائقہ	نمک

ترکیب

- میری نیشن کے تمام اجزاء چکن پر لگا کر دو گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- آئل گرم کر کے چکن کو شیلوفرانی کریں۔
- فرائی کرتے وقت سائینڈ بدلتے رہیں تاکہ ہر طرف سے پک جائے۔
- پھر گرل پن میں 2-3 منٹ گرل کریں۔
- سرونگ پلیٹ میں تیار چکن رکھیں۔
- سائینڈ پر پاستا اور سیلڈ ڈال کر اوپر پیٹ چھڑک کر سرو کریں۔







شیف مدھر Special



شیفرڈ پانی

اجزاء

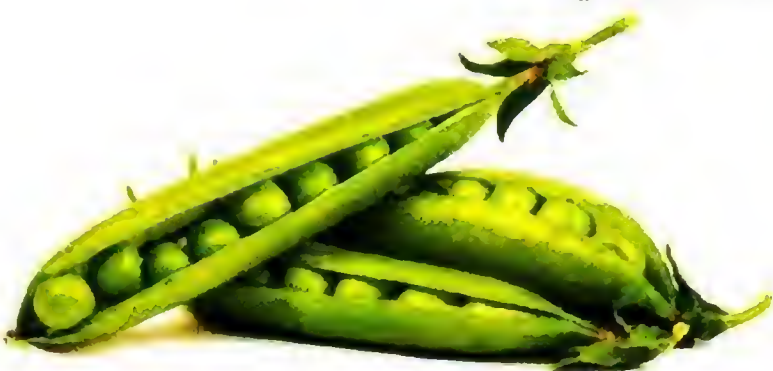
آلوؤں کے لیے

آلو	: 1/2 کلو (اٹال لیں)	ورچیسٹر شائرسوس	: 1 چائے کا چمچ
مکھن	: 1 کھانے کا چمچ	تھائیم لیوز (چوڑے)	: 1 چائے کا چمچ
نمک	: 1/2 چائے کا چمچ	ٹماٹو پیسٹ	: 2 چائے کے چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	: 1/2 چائے کا چمچ	روز میری لیوز (چوڑے)	: 2 چائے کے چمچ
انڈا (زرعی انک کر لیں)	: 1 عدد	پیاز (چوڑے)	: 1 کپ
قیمے کے لیے		چکن برڈتھ	: 1 کپ
قیمہ	: 1/2 کلو	کارن (فروزن)	: 1/2 کپ
کیٹولا آئل	: 2 کھانے کے چمچ	مٹر (فروزن)	: 1/2 کپ
میدہ	: 2 کھانے کے چمچ	گاجر	: 2 عدد (پھیل کر باریک کاٹ لیں)
لہسن پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ	نمک	: حسب ذائقہ
		کٹی کالی مرچ	: حسب ذائقہ

ترکیب

- آلو پھیل کر باریک کاٹ لیں۔
- سوس پین میں مکھن گرم کر کے اس میں آلو فرائی کریں۔
- نمک اور کالی مرچ پاؤڈر ڈال کر اتنا فرائی کریں کہ میٹھ ہونے لگیں۔
- اب انڈے کی سفیدی مکس کر کے پکائیں اور چمچ سے دباتے جائیں۔
- اوون کو 400°F پر گرم کریں۔
- گوشت کے لیے پین میں کیٹولا آئل گرم کریں۔ پھر پیاز اور گاجر میں ڈال کر ساتے کریں۔
- لہسن پیسٹ، قیمتہ، نمک اور کالی مرچ ڈال کر اچھی طرح بھونیں۔
- باقی اجزاء ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک کر پکھنے دیں۔
- ایک بیکنگ ڈش (11/7 انچ) میں یہ قیمتہ ڈالیں۔
- اوپر آلو کا آمیزہ ڈال دیں۔
- انڈے کی زردی پھیٹ کر اوپر سے برش کریں اور پہلے سے گرم اوون میں 25 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- پھر واٹر ریک پر رکھ کر تھوڑا ٹھنڈا ہونے دیں۔
- کاٹ کر فریش سرور کریں۔

دبے پتلے افراد کے لیے آلو بہترین غذا ہے۔ اس میں کاربوہائیڈریٹس وافر پائے جاتے ہیں۔ اسے کسی بھی طریقے سے پکایا جاسکتا ہے۔





شیف مدھر Special



کیریمل بیف

اجزاء

بیف : 1/2 کلو	دھنیا (مٹا ہوا) : 1 چائے کا چمچ
ادرک لہسن پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ	گٹی سرخ مرچ : 1/2 چائے کا چمچ
لیموں کارس : 1 کھانے کا چمچ	گرم مصالحہ پاؤڈر : 1 1/2 چائے کا چمچ
فٹ سوس : 1 کھانے کا چمچ	نمائو پیوری : 1/4 کپ
سویا سوس : 1 کھانے کا چمچ	پیاز : 2 عدد (پڑپہ)
نمائو سوس : 1 کھانے کا چمچ	نمک : حسب ذائقہ
شہد : 1 کھانے کا چمچ	آئل : فرائنگ کے لیے
زیرہ (مٹا ہوا) : 1 چائے کا چمچ	

ترکیب

- بیف پر نمک، لیموں کارس اور گٹی سرخ مرچ لگا کر آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پین میں آئل گرم کر کے اس میں پیاز فرائی کریں۔
- پھر ادرک لہسن پیسٹ اور نمائو پیوری ڈال کر آئل اوپر آ جانے تک پکائیں۔
- اب بیف ڈال کر اچھی طرح بھونیں۔
- تھوڑا پانی ڈال کر بیف گل جانے تک پکائیں۔
- باقی تمام اجزاء مکس کر کے بیف میں ڈالیں اور ملکی آنچ پر 4-5 منٹ پکے دیں۔
- تیار ہونے پر سرونگ باؤل میں نکال کر سیلڈ کے ساتھ سرو کریں۔



آلمنڈ بنانا پڈنگ

اجزاء

دودھ : 1 کپ	ونیا ایکسٹریکٹ : 1 چائے کا چمچ
آلمنڈ بلک : 1 کپ	انڈا : 1 عدد
چینی : 1/2 کپ	کیلا : 2 عدد
بادام (دوٹی، سٹریٹ) : 1/4 کپ (سائز)	کریمرز : 6 عدد (توزلیں)
کوکو پاؤڈر : 1 کھانے کا چمچ	نمک : 1 چمکی
کارن اسٹارچ : 3 کھانے کے چمچ	

ترکیب

- پین میں دودھ اور آلمنڈ بلک اکٹھے اُبال کر چولھے سے اتار لیں۔
- کارن اسٹارچ، نمک، چینی اور انڈا اکٹھے پھینٹیں۔ اب اس میں آدھا گرم دودھ شامل کر کے اچھی طرح مکس کریں۔
- ہلکی آنچ پر چمچ چلاتے ہوئے پکائیں۔ بقیہ دودھ بھی شامل کر دیں۔
- گاڑھا ہو جائے اور پھولنے لگے تو ونیا ایکسٹریکٹ شامل کر دیں۔
- اب چولھے سے اتار کر ٹھنڈا ہونے دیں۔
- کیلے پھیل کر سلائسز میں کاٹ لیں۔
- سرونگ گلاس میں کیلے کے کچھ سلائسز رکھیں۔ اوپر تیار دودھ کے آمیزے کے 2 چمچ ڈالیں۔ پھر کریمرز، کوکو پاؤڈر اور بادام ڈالیں۔
- اسی طرح 2-3 تہیں لگائیں۔
- پلاسٹک ریپ سے کور کر کے 3-4 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- ٹھنڈا ٹھنڈا سرو کریں۔





کلاسیک نوڈلز سوپ

اجزاء

لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
مکھن	: 1 کھانے کا چمچ
ہیسل (ذرائی)	: 1/2 چائے کا چمچ
اوریکا نو (ذرائی)	: 1/2 چائے کا چمچ
تھام (ذرائی)	: 1/2 چائے کا چمچ
گاجر (سائزر)	: 1 کپ
ایک نوڈلز	: 1/2 کپ
پیاز (چوڑا)	: 1/4 کپ
چکن بروتھ	: 1/2 لیٹر
دبئی ٹیبل بروتھ	: 1/2 لیٹر
بون لیس چکن	: 1/2 پاؤ (پکالیں)
نمک	: حسب ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ

کرسٹی چکن سوپ

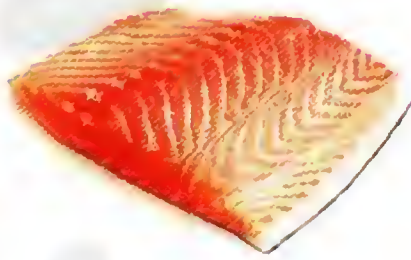
اجزاء

سوس کے لیے

بون لیس چکن فلی : 1 پاؤ	کرین پیڑی : 6-7 عدد
بریڈ کریمز : 1/2 کپ	انار (دائے) : 1/4 کپ
کریکرز (چوڑا) : 1/2 کپ	لیموں کارس : 1 کھانے کا چمچ
دودھ : 1/4 کپ	شوگر پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
آٹا : 1/2 کپ	نمک : 1/4 چائے کا چمچ
انڈا : 1 عدد	کالی مرچ پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ
آئل : فریجنگ کے لیے	اولیو آئل : 2 کھانے کے چمچ
نمک : حسب ذائقہ	
باربی کیو مصالحہ : 2 چائے کے چمچ	
لیموں کارس : 1 کھانے کا چمچ	

میری نیشن کے لیے

نمک : حسب ذائقہ
باربی کیو مصالحہ : 2 چائے کے چمچ
لیموں کارس : 1 کھانے کا چمچ



ترکیب

- مکھن گرم کر کے اس میں لہسن پیسٹ سالتے کریں۔
- اب پیاز ڈال کر ہلکا براؤن ہونے تک پکائیں۔
- چکن، گاجر، اوریکا نو، تھام، ہیسل، نمک اور کالی مرچ پاؤڈر ڈال کر 3-2 منٹ پکائیں۔
- اب دونوں بروتھ ڈال کر ابالیں۔
- پھر نوڈلز اور چکن ڈال کر تقریباً 20 منٹ تک پکے دیں۔
- تیار ہونے پر چوڑے سے اتار لیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔

ترکیب

- سوس کے لیے آئل گرم کریں اور تمام اجزاء کس کر کے پکائیں۔
- چمچ کی مدد سے میس کرتے جائیں۔
- چکن فلی کو بچن ہیمز کی مدد سے چٹا کر لیں۔
- اب میری نیشن کے اجزاء ہلکا کر آدھے گھنٹے تک رکھیں۔
- انڈے میں دودھ شامل کر کے اچھی طرح پھیلت لیں۔
- آٹا، بریڈ کریمز اور کریکرز کا چوراکس کر لیں۔
- چکن کو پہلے انڈے کے آمیزے میں ڈپ کریں۔ پھر کریمز کے آمیزے میں رول کریں۔ یہ عمل دوبارہ کریں۔
- پھر گرم آئل میں ڈپ فرائی کر لیں۔ سرونگ پلیٹ میں نکال کر اوپر سوس ڈال کر سرو کریں۔





Special
شیف عدیل



تندوری فٹش اسکیورز

اجزاء

بون لیس فٹش (سلاٹس)	: 1 کلو (دو لیس)
مکھن	: 1/2 کپ
پیاز (موٹے کیوبز)	: 1 کپ
شملمہ مرچ	: 1 عدد (موٹے کیوبز)
ٹماٹر	: 1 عدد (موٹے کیوبز)
وڈن اسکیورز	: 4-5 عدد (پانی میں بخودیں)
ہر ادھنیا	: حسب ضرورت (گارڈنگ کے لیے)

میری نیشن کے لیے

دہی	: 1 کپ
اورنج جوس	: 1/2 کپ
تندوری مصالحہ	: 2 کھانے کے چمچ
زیرہ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
دھنیا (ٹماہوا)	: 1 چائے کا چمچ
نمک	: حسب ذائقہ
گٹی کالی مرچ	: حسب ذائقہ

ترکیب

- میری نیشن کے تمام اجزاء دہی میں کس کر لیں۔
- اب مچھلی پر لگا کر ایک گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پھر وڈن اسکیورز میں باری باری مچھلی کے سلائسز اور سبزیاں پرودیں۔
- مکھن سے اچھی طرح برش کریں اور تیز گرم گرل میں 5-7 منٹ کے لیے گرل کر لیں۔
- گرلنگ کے دوران برش کی مدد سے مصالحہ اوپر لگاتے رہیں۔
- تیار ہونے پر ہرے دھنیے سے سجا کر پسندیدہ سوس کے ساتھ سرو کریں۔



مچھلی اومیگا تھری فیٹی ایسڈ کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے۔
مچھلیوں کی بیشتر اقسام زود ہضم ہوتی ہیں۔





Biryani Masala

Enjoy the Original Delicacy!



A.R. FOODS (PVT) LTD.

32-33 Industrial Triangle Estate, Kahuta Road, Humak, Islamabad, Pakistan.

Tel: +92 51 4490471-4 (4 Lines) Fax: +92 51 4491117

e-mail: arf@arfoods.com.pk www.arfoods.com.pk



/Phool.pk



SHOP ONLINE

http://arfoods.com.pk

FOR RECIPES

Type <Phool>

send SMS to 8227





شیف عدیل



کریمی چکن و بیجی ٹیبلز

اجزاء

بون لیس چکن (1/2 کلو)	: 1 عدد (ہریڈ لے ماس)
نماٹر	: 1 عدد (ہریڈ لے ماس)
سبز پھلیاں	: 1 عدد (ہریڈ لے ماس)
کریم	: 1/2 کپ
دہی	: 1/2 کپ
نمک	: حسب ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ
ادرنک لیس پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچ
آئل	: حسب ضرورت
پیاز	: 1 عدد (ہریڈ لے ماس)
چاول (1/2 کلو)	: 1 کلو (ہریڈ لے ماس)
براؤنیا (پتہ)	: 1 کلو (ہریڈ لے ماس)

ترکیب

- آئل گرم کر کے ادرنک لیس پیسٹ فراغی کریں۔
- پھر پیاز ڈال کر ہکا براؤن کریں۔
- اب چکن، نمک، کالی مرچ پاؤڈر، زیرہ پاؤڈر اور گرم مصالحہ پاؤڈر ڈال کر چکن گل جانے تک بھجھیں۔
- کریم اور دہی اچھی طرح پھیلت کر چکن میں ڈال دیں۔
- اب نماٹر اور پھلیاں بھی شامل کر کے 2-3 منٹ پکا لیں اور چولھے سے اتار لیں۔
- ہرے دھنیے سے سجا کر آٹے بونے چاولوں کے ساتھ مرہ کریں۔

ٹماٹر وٹامن اے، سی اور فولک ایسڈ کا بہترین ذریعہ ہے۔ اس میں موجود پوٹاشیئم دل کے امراض کی روک تھام کے لیے مفید ہے۔



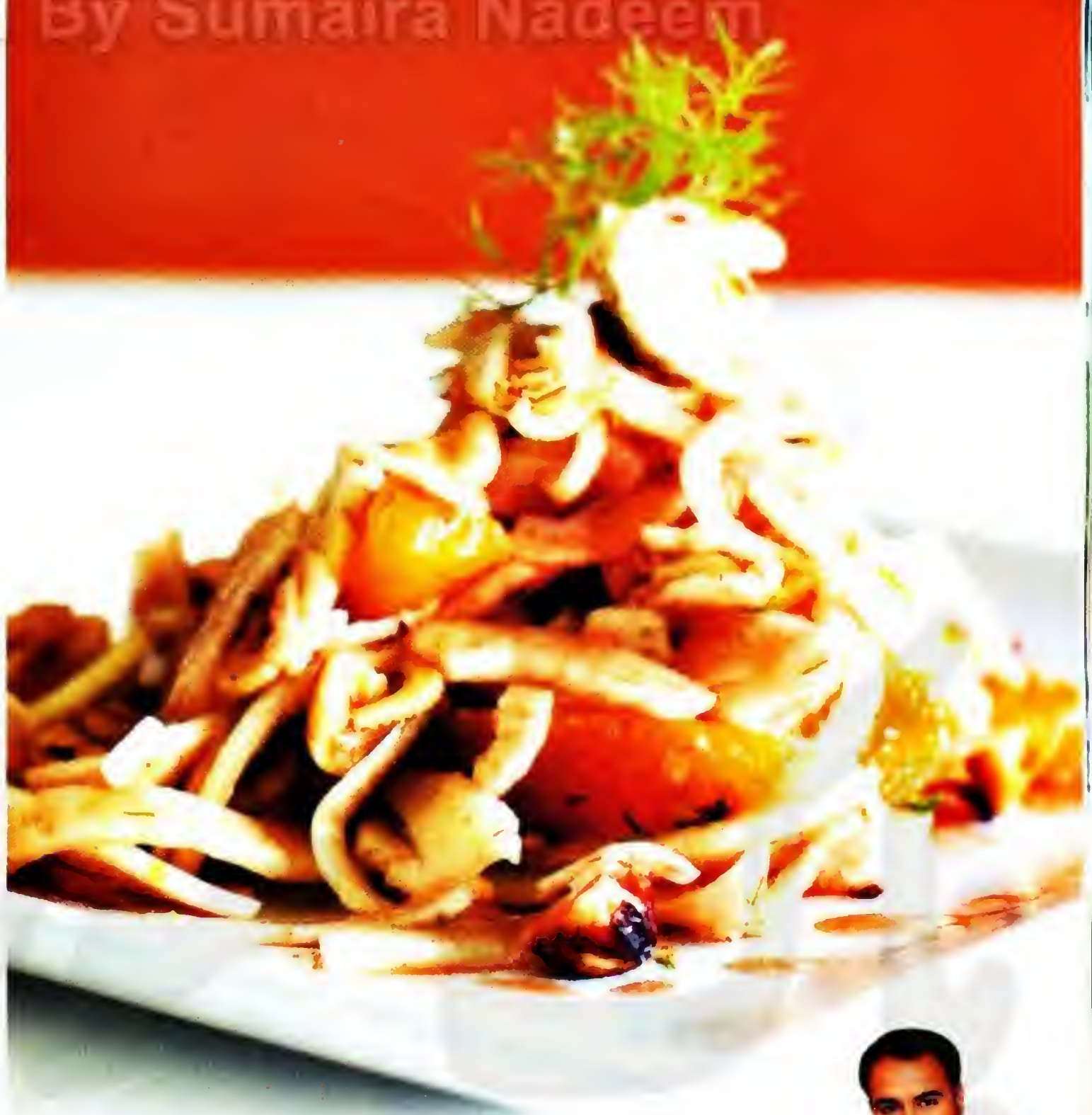
گولہ کباب ٹماٹو سوس

اجزاء

1 کلو :	بیف (قبر)
1 پیکنٹ (نہالیں) :	نوڈلز
فرانگ کے لیے :	آئل
1 کپ :	ٹماٹو پیوری

مکسنگ کے لیے

1 کھانے کا چمچ :	ہری مرچ (چوڑی)
1 کھانے کا چمچ :	سرکہ
1 کھانے کا چمچ :	تل
2 کھانے کے چمچ :	خشخاش
1/2 کھانے کا چمچ :	ٹماٹو زیرہ
1/2 کھانے کا چمچ :	ٹماٹو دھنیا
1/2 چائے کا چمچ :	کالی مرچ پاؤڈر
1 1/2 چائے کا چمچ :	سرخ مرچ پاؤڈر
1/4 کپ :	ہرا دھنیا (چوڑی)
حسب ذائقہ :	نمک



شیف عدیل



ترکیب

- بیف میں مکسنگ کے تمام اجزاء شامل کر کے گولہ کباب بنائیں اور ایک گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پھر گرم آئل میں ڈیپ فرائی کریں۔
- سرونگ پلیٹ میں نوڈلز ڈال کر اوپر ٹماٹو پیوری ڈالیں۔
- اب فرائیڈ کباب رکھ کر پیش کریں۔



ونگریٹ سیلڈ

اجزاء

سلاد کے لیے

2 عدد (باریک کاٹ لیں) :	اورنج جوس	1/2 کپ :
2 عدد (پھنکیں) :	سرکہ	2 کھانے کے چمچ :
3 عدد (باریک کاٹ لیں) :	مسٹرڈ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ :
1 کھانے کا چمچ :	سرخ مرچ پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچ :
1 کھانے کا چمچ :	اولیو آئل	1/4 کپ :
1/4 چائے کا چمچ :		حسب ذائقہ :

ترکیب

- ونگریٹ کے تمام اجزاء اکٹھے کر لیں۔
- سلاد کے تمام اجزاء باؤل میں مکس کریں۔
- اب اس میں ونگریٹ شامل کر دیں۔
- مکس کر کے فریش سرو کریں۔





شیف سنجیو Special

چترانہ

اجزاء

1 1/2 کپ (بھگولیں) ہلدی	: 1/2 چائے کا چمچ
3 کھانے کے چمچ	: 1/2 چائے کا چمچ
2 کھانے کے چمچ	: 1 عدد (چوڑا)
2 کھانے کے چمچ	: 6-8 عدد
1 چائے کا چمچ	: 7-8 عدد (ہکافرائی کر لیں)
1 چائے کا چمچ	: چٹکی بھر
1 چائے کا چمچ	: نمک
1 چائے کا چمچ	: حسب ذائقہ

ترکیب

- چاولوں میں نمک اور حسب ضرورت پانی ڈال کر ایک کئی رکھ کر ابال لیں۔
- آئل گرم کر کے رائی دانہ کڑا لیں پھر پیٹنگ، کری پتے، ادراک پیسٹ، ہری مرچ، سرخ مرچ، کاجو، ڈھلی اردو دال، دال چنا اور ہلدی شامل کر کے ہلکا براؤن ہونے تک پکائیں۔
- اب اس میں ہر ادھنی، لیمن جوس، نمک اور تھوڑا سا پانی شامل کر کے تیز آگ پر 5-7 منٹ پکائیں۔
- پھر چاول مکس کر کے دم لگا دیں۔
- تیار ہونے پر گرم گرم پیش کریں۔

بادامی ٹنگری

اجزاء

MENU چکن لیگ پیس : 4 عدد

سوس کے لیے

پہلی میری نیشن کے لیے



کھن (بھلا ہوا) : 3 کھانے کے چمچ

نمک : 1 چائے کا چمچ

سفید مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ

سرخ مرچ پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ

خشک میتھی : 2 چائے کے چمچ

لیموں کا رس : 2-3 کھانے کے چمچ

گارنشنگ کے لیے

دوسری میری نیشن کے لیے

لیمن سلائس : 4 عدد

دہی : 1/2 کپ

اونین رنگز : حسب ضرورت

کریم (کادھی) : 2 کھانے کے چمچ

بادام پیسٹ : 2 کھانے کے چمچ

خشک میتھی : 2 چائے کے چمچ

کارن فلور : 2 کھانے کے چمچ

ادراک لیمن پیسٹ : 2 کھانے کے چمچ

ہرا دھنیا (چوڑا) : 2 کھانے کے چمچ

ترکیب

- لیگ پیسز پر ہلکے کٹ لگائیں۔
- پہلی میری نیشن کے اجزاء مکس کر کے چکن پر لگائیں اور ایک گھنٹے کے لیے پڑا رہنے دیں۔
- دوسری میری نیشن کے تمام اجزاء مکس کر لیں۔ اب چکن کو اس میں 2-3 گھنٹے کے لیے میری نیٹ کریں۔
- اوون کو 180°C پر گرم کر لیں۔ اب میری نیٹ کیا ہوا چکن 15-20 منٹ کے لیے بیک کریں۔
- سوس کے اجزاء مکس کر کے لیگ پیسز پر برش کی مدد سے لگائیں۔
- پھر وائرریک پر رکھ کر مزید 15 منٹ بیک کریں۔
- سرونگ ڈش میں نکال کر اونین رنگز اور لیمن سلائس کے ساتھ پیش کریں۔







شیف سنجیو Special

یورولائی چٹنی نیندو

اجزاء

آلو (چھونے)	: ½ کلو (بال کرچیل میں)
ثابت سرخ مرچ	: 4 عدد
ثابت کالی مرچ	: 10-12 عدد
پیاز (چھونے)	: 10 عدد (چھیل میں)
کری پتا	: 20 عدد
دال مونگ	: 2 کھانے کے چمچ
آئل	: 5 کھانے کے چمچ
مسٹرڈ سیڈز	: 1 چائے کا چمچ
پودینہ	: چند پتے
نمک	: حسب ذائقہ

ترکیب

- کری پتا، کالی مرچ، دال اور سرخ مرچ کو ڈرائی روست کریں۔
- پھر گرائنڈ کر لیں۔
- پین میں آئل گرم کر کے مسٹرڈ سیڈز اور پیاز فرائی کریں۔
- اب آلو اور نمک ڈال کر بھونیں۔
- ہلکی آنچ پر 8-10 منٹ دم پر پکنے دیں۔
- پھر گرائنڈ کیا ہوا مصالحہ اور پودینہ گس کر کے 3-4 منٹ مزید پکائیں۔
- تیار ہونے پر گرم گرم سرو کریں۔



اورنج مارمالیڈ کیک

اجزاء

اورنج جوس : ¼ کپ	ٹوٹی فروٹی آئس کریم : ½ کپ
اورنج زیسٹ : 2 چائے کے چمچ	دودھ : ½ کپ
اورنج مارمالیڈ : ½ کپ	
میدہ : 2½ کپ	لیمن زیسٹ : 2 چائے کے چمچ
بیکنگ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ	اورنج جوس : 1 کھانے کا چمچ
مکھن : ½ پاؤ	مکھن : 60 گرام
چینی : ¾ کپ	شوگر پاؤڈر : ½ کپ
انڈا : 3 عدد (سفیدی الگ کر لیں)	

ترکیب

- اون کو 150°C پر گرم کر لیں۔
- ایک 8 انچ کے کیک ٹن کو چکنا کریں۔
- میڈہ اور بیکنگ پاؤڈر مکس کر کے چھان لیں۔
- الیکٹرک مکسر میں دودھ، مکھن، اورنج زیسٹ، چینی اور انڈے کی زردی بیٹ کریں۔
- اب اس میں آئس کریم اور مارمالیڈ مکس کر لیں۔
- یہ آمیزہ اور اورنج جوس میڈے میں مکس کر کے فولڈ کر لیں۔
- اب انڈے کی سفیدی شامل کر کے دوبارہ مکس کریں۔
- یہ مکسچر تیارش میں ڈال کر 35-40 منٹ تک بیک کریں۔
- نکالنے سے پہلے واٹر ریک پر رکھ کر 5 منٹ کے لیے ٹھنڈا ہونے دیں۔
- آئسنگ کے اجزاء باؤل میں اچھی طرح مکس کریں۔ کریبی ہو جائے تو کیک کے اوپر پھیلا دیں۔
- سلاسر میں کاٹ کر سرو کریں۔



شیف سانجیو

گاجر اور کھجور کا حلوا

اجزاء

گاجر : 10 عدد (کٹ کر لیں)	
کھجور (چوڑی) : ¾ کپ	
چینی : ½ کپ	
سکڈ ملک : 2 کپ	
کھویا : 2 کپ	
گھی : 3 کھانے کے چمچ	
سبز الائچی پاؤڈر : ½ چائے کا چمچ	
کاجو : 8-10 عدد (چوڑی)	
بادام : 8-10 عدد (نرایڈ)	

ترکیب

- کڑا ہی میں گھی گرم کر کے گاجر میں فراٹی کریں۔
- اب چینی ڈال کر 5 منٹ تک چمچ چلاتے ہوئے پکائیں۔
- سکڈ ملک شامل کر کے 6-8 منٹ مزید پکائیں۔
- کھویا، کھجور، کاجو اور سبز الائچی پاؤڈر مکس کر کے اتار پکائیں۔
- کہ حلوا خشک ہو جائے۔ بادام مکس کر کے چولھے سے اتار لیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔



شمع زندگی کی



With Vitamin A, D & E

Crystal Clear, Light & Easy to Digest

Reduce Risk of Heart Diseases



ASSOCIATED INDUSTRIES LIMITED INDUSTRIAL AREA AMANGARH, NOWSHERA
ISO 9001:2008, ISO 14001:2004 ISO 22000:2005 CERTIFIED COMPANY

f Associated Industries Limited



مُعَامَلَاتِ رَسُول ﷺ

ولادت باسعادت

مرتب قیوم نظامی

حضور اکرم ﷺ کے دادا عبدالمطلب نے اپنے پوتے کا اسم مبارک محمد ﷺ رکھا جبکہ بی بی آمنہؓ نے خواب کے مطابق احمد ﷺ رکھا

تکالیف کا صبر و تحمل سے مقابلہ کر سکے۔ آپ ﷺ کی ولادت باسعادت کے موقع پر بھی چند بدوی عورتیں بچوں کو گود لینے کے لیے مکہ آئیں۔ قبیلہ بنو سعد کی حلیمہ بی بی کی گدھی چونکہ کمزور تھی لہذا وہ تاخیر سے پہنچیں۔ اس دوران بدوی عورتوں نے امیروں کے بچوں کو گود لے لیا تھا۔ رسول خدا ﷺ کو قیتیسی کی وجہ سے کسی نے گود نہ لیا تو حلیمہ بی بی نے آپ ﷺ کو گود لے لیا۔

ابن اسحاق کے مطابق حضور اکرم ﷺ نے اپنے بچپن کا ایک واقعہ یوں بیان فرمایا کہ میں اپنے پدر بزرگوار حضرت ابراہیم علیہ السلام کی دعا اور حضرت عیسیٰ علیہ السلام کی بشارت ہوں۔ جب میری والدہ کو حمل ہوا تو انھوں نے دیکھا کہ ان کے اندر سے ایک ایسا نور نکلا جس کی روشنی میں انھیں ملک شام کے محل نظر آئے۔ قبیلہ بنی سعد بن بکر کی ایک عورت نے مجھے دودھ پلایا اور پرورش کی۔ ایک روز جب میں اپنے دودھ شریک بھائی کے ساتھ بکریاں چرا رہا تھا، دو آدمی سفید کپڑے پہنے ایک سونے کا طشت برف سے بھرا ہوا لے کر آئے، انھوں نے میرا سینہ چاک کیا اور میرے دل

”رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ نے خلق کی تخلیق فرمائی تو مجھے سب سے اچھے گروہ میں رکھا“

سے ایک سیاہ ٹکڑا نکال کر چھینک دیا۔ پھر میرے سینے اور دل کو برف سے دھویا یہاں تک کہ خوب پاک کر دیا۔ مورخ اس واقعے کو شوق الصدرا کا نام دیتے ہیں جو چار سال کی عمر میں پیش آیا۔

حلیمہ بی بی کے مطابق آپ ﷺ کی عادات پاکیزہ اور پسندیدہ تھیں۔ آپ ﷺ نہ تو روتے تھے اور نہ ہی شرارت کرتے، فضول کاموں اور کھیلوں سے پرہیز کرتے تھے۔ جب آپ ﷺ کی عمر چار یا پانچ سال کی ہوئی تو حلیمہ بی بی آپ ﷺ کو والدہ کے پاس چھوڑنے مکہ روانہ ہوئیں۔ حضور اکرم ﷺ کی والدہ اپنے لخت جگر کو تندرست اور توانا دیکھ کر بہت خوش ہوئیں اور آپ ﷺ کو خوب لالہ پیار کیا۔

اپنے پنگھوڑے میں سب بچوں کا سردار ہے۔ میں اسے بیت اللہ شریف کی پناہ میں دیتا ہوں۔“

جناب عبدالمطلب نے پیدائش کے ساتویں روز اونٹ ذبح کر کے عزیز واقارب کی دعوت کی جسے آج کل حقیقہ کہا جاتا ہے۔ رسم کے مطابق نومولود کے سر کے بال منڈوائے گئے اور بالوں کے وزن کے برابر سونا خیرات کیا گیا۔ حضور اکرم ﷺ کی والدہ نے سات روز تک اپنے فرزند کو دودھ پلایا۔ اس کے بعد آپ ﷺ کے تایا بولہب کی کنیز ثویبہ نے آپ ﷺ کو دودھ پلایا اور دیکھ بھال کی۔ اس خدمت کے صلے میں حضور ﷺ جو ان ہونے کے بعد بھی ثویبہ سے حسن سلوک فرماتے رہتے۔ آپ ﷺ مدینہ سے بھی ثویبہ کے لیے کپڑے اور خرچہ بھیجا کرتے تھے۔

ابن کثیر حضرت ابن عباسؓ سے روایت بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ کی ولادت بھی سوموار کے دن، بعثت بھی سوموار کے دن، مکہ سے ہجرت بھی سوموار کے دن، مدینہ میں تشریف آوری بھی سوموار کے دن اور رحلت بھی سوموار کے

دن ہوئی۔ اللہ تعالیٰ نے اپنے نبی ﷺ کو یتیم اور غریب پیدا کیا۔ نبوت کا منصب ہمیشہ

غرباء کو ہی ملتا رہا۔ قریش کو ایک اعتراض یہ بھی تھا کہ رب نے کسی امیر اور دولت مند کو نبوت کے منصب سے سرفراز کیوں نہ کیا۔ ارشاد ربانی ہے، ”اور اللہ نے تم کو غریب پایا پھر غنی کر دیا۔“

حضرت عبداللہ بن عباسؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ نے خلق کی تخلیق فرمائی تو مجھے سب سے اچھے گروہ میں رکھا پھر قبائل کو چٹا تو مجھے سب سے اچھے قبیلے میں رکھا۔ پھر گھرانوں کو چٹا تو مجھے سب سے اچھے گھرانے میں رکھا لہذا میں اپنی ذات کے اعتبار سے بھی سب سے اچھا ہوں اور اپنے گھرانے کے اعتبار سے بھی سب سے ممتاز ہوں۔

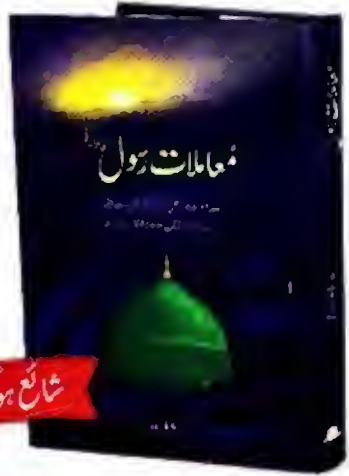
عرب میں رواج تھا کہ نومولود بچوں کو بدوی عورتوں کے سپرد کر دیا جاتا تھا تا کہ بچہ صحرا کی کھلی اور صاف ہوا میں پرورش پائے نیز اس کی زبان فصیح اور جسم مضبوط ہو اور وہ اس قابل ہو جائے کہ مصائب و

سیرت نگار حضرت محمد ﷺ کی ولادت کے دن اور سال پر متفق ہیں البتہ تاریخ پیدائش کے بارے میں اختلاف رائے پایا جاتا ہے۔ ولادت کا دن سوموار اور سال عام الفیل یعنی 571ء ہے۔ سیرت نگاروں کی اکثریت کا چونکہ 12 ربیع الاول پر اتفاق ہے لہذا مسلمانوں کی واضح اکثریت اسی کو پیغمبرانیت ﷺ کا یوم ولادت تسلیم کرتی ہے۔

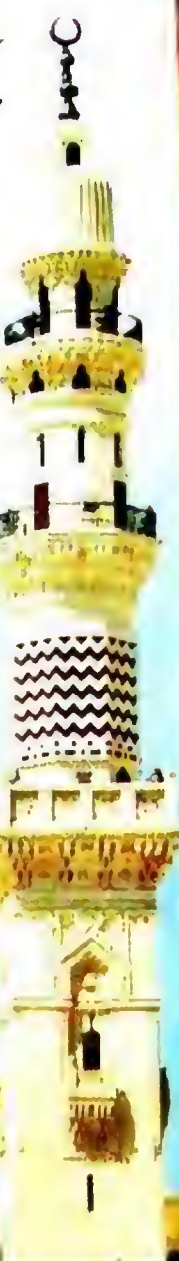
رحمت اللعالمین ﷺ مکہ میں صفا کی پہاڑی کے نزدیک شعب ابی طالب کے جس گھر میں پیدا ہوئے وہ محمد بن یوسف ثقفی کی ملکیت تھا۔ خلیفہ ہارون الرشید کی والدہ نے اس مبارک گھر کو خرید کر مسجد تبدیل کر دیا۔ لوگ اس کی زیارت کرتے اور نماز پڑھتے۔ آج کل یہ لاہوری کی صورت میں موجود ہے۔ حضور اکرم ﷺ کی والدہ ماجدہ بی بی آمنہؓ کے مطابق ان کے حمل کے ایام بڑے آسانی سے گزرے اور کوئی بوجھ محسوس نہ ہوا۔ جب ایام پورے ہو گئے تو فرشتے نے خواب میں نومولود کے لیے یہ دعا پڑھنے کے لیے کہا، ”اللہ واحد سے اس کے لیے ہر حاسد کے شر سے پناہ مانگتی ہوں۔“

حضور اکرم ﷺ کے دادا عبدالمطلب نے اپنے پوتے کا اسم مبارک محمد ﷺ رکھا جبکہ بی بی آمنہؓ نے خواب کے مطابق احمد ﷺ رکھا۔ جب قریش نے جناب عبدالمطلب سے منفرد نام رکھنے کی وجہ پوچھی تو انھوں نے کہا کہ محمد ﷺ نام اس لیے رکھا تا کہ میرے فرزند کی تعریف دونوں جہاں میں ہو۔ جناب عبدالمطلب اپنے پوتے کو گود میں اٹھا کر کعبہ شریف میں لے گئے

اور یہ دعا کی:
”سب تعریفیں اللہ کے لیے ہیں جس نے مجھے پاک آستینوں والا یہ بچہ عطا فرمایا۔ یہ



شائع ہوئی ہے



Seafood

بے بہا غذائیت، بے پناہ صحت

فوائد

سی فوڈ کا استعمال اگر بیفٹے میں دو مرتبہ کر لیا جائے تو امراض قلب کے خطرات 30 فیصد تک کم ہو جاتے ہیں۔ سی فوڈ کے استعمال سے بچوں میں دے اور برو نکائٹس کے امکانات محدود ہو جاتے ہیں۔ سی فوڈ خاص کر مچھلیوں میں موجود اومیگا تھری فیٹی ایسڈ کسی بھی قسم کے کینسر کے امکانات کو 30 سے 50 فیصد تک کم کر دیتا ہے۔ مچھلی کھانے والے افراد عموماً ڈیپریشن کا شکار بھی نہیں ہوتے۔

سی فوڈ کا انتخاب

چند منتخب اجزاء کا حصول مقصود ہو تو اسی مناسبت سے سی فوڈ کا انتخاب کرنا چاہیے۔

- سالمن (salmon)، سارڈائن (Sardine)، ٹراؤٹ (Trout)، اور ٹیونا (Tuna) اومیگا تھری فیٹی ایسڈ کے حصول کے لیے بہترین ہیں۔
- شرپس آئرن کا بہترین ذریعہ ہیں۔
- سالمن کیلسیئم کا بہترین مآخذ ہے۔

یوں تو اللہ تعالیٰ نے انسانی صحت برقرار رکھنے کے لیے پھلوں، سبزیوں اور گوشت وغیرہ پر مشتمل غذائیت سے بھرپور بے شمار اشیاء پیدا کی ہیں لیکن سی فوڈ یعنی سمندری غذا مثلاً مچھلی، جھینگے اور شرپس وغیرہ میں خاص طور پر وٹامنز، پروٹین اور منرلز کا بھرپور خزانہ سمویا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ زمانہ قدیم سے سی فوڈ انسانی خوراک کا اہم جزو چلی آرہی ہیں۔ خصوصاً مچھلی کا گوشت نہ صرف ذائقے میں لذیذ اور ذہن ضم بلکہ پکانے میں بھی باسہولت ہوتا ہے۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے مثلاً پے، امراض قلب اور برو نکائٹس وغیرہ کا باآسانی تدارک ہو جاتا ہے۔

مچھلی

وٹامنز، منرلز

سی فوڈ وٹامنز کے حصول کے لیے بھی بہترین ہے، خاص کر ٹیونا اور ٹراؤٹ وٹامن بی-6 سے بھرپور ہوتی ہیں جو خون کے سرخ خلیات کی تخلیق اور ہمارے اعصابی نظام کو برقرار رکھنے میں معاون ہے۔ اسی طرح سالمن، ٹراؤٹ، کریب اور لو بستر مچھلی وٹامن بی-12 کے حصول کا بھی بہترین ذریعہ ہیں۔ یہ جسم میں ضروری پروٹین مہیا کرنے اور ہارمونز اور مختلف کیمیکلز کے عمل کو کنٹرول کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ وٹامن اے، امی اور کے بھی مچھلیوں میں وافر پائے جاتے ہیں۔ وائٹ فش، آئرن، فاسفورس، سلینیئم، کیلسیئم، میگنیشیم اور آئیوڈین کے حصول کا بہت بڑا ذریعہ ہے۔

فیش آئل

فیش آئل کو اس کی بے پناہ افادیت کی وجہ سے "Brain Food" بھی کہا جاتا ہے، یہ دل اور دماغی بیماریوں کے علاج میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ فیش آئل کا استعمال جسم میں مونو سچرائزنگ کا عمل بحال رکھتا اور جلد کو سکڑنے اور خشک ہونے سے بچاتا ہے۔ تاہم فیش آئل کے براہ راست استعمال کے بجائے اسے بطور غذا استعمال کرنا زیادہ مفید ہے۔

یہ پوری دنیا میں سب سے زیادہ استعمال ہونے والی سمندری غذا ہے۔ مچھلیوں کی تقریباً 99% اقسام دنیا بھر میں غذائی مقاصد کے لیے استعمال کی جاتی ہیں۔ انہیں تین حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے: شیل فیش (Shell fish)، وائٹ فیش (White fish) اور آئلی فیش (Oily fish)۔ یہ تینوں اقسام اومیگا تھری فیٹی ایسڈ کے حصول کا بہترین ذریعہ ہیں۔

ہڈان اور شرپ

ہڈان اور شرپ مچھلی کے بعد بکثرت مستعمل سی فوڈز میں شمار ہوتے ہیں۔ ان میں کوئی سٹرول بہت ہی کم مقدار میں پایا جاتا ہے۔ عموماً شرپ اور ہڈان کو ایک ہی قسم تصور کیا جاتا ہے لیکن درحقیقت یہ دیکھنے میں الگ الگ مگر غذائیت کے اعتبار سے کافی متماثل ہیں۔ ان دونوں میں فرق کرنے کے لیے یاد رکھیں کہ شرپ پر عموماً گلابی، سفید اور براؤن دھبے ہوتے ہیں اور یہ پرائز کی نسبت زیادہ لذیذ ہوتے ہیں۔ بہر حال ہڈان اور شرپ کے استعمال میں احتیاط ضروری ہے کیوں کہ یہ پانی میں موجود اکثر مضر صحت اشیاء کو بھی اپنی خوراک کا حصہ بنا لیتے ہیں۔ ان پر آبی آلودگی کے اثرات بھی زیادہ مرتب ہوتے ہیں۔ آئیے دیکھتے ہیں کہ سی فوڈ غذائی اعتبار سے ہمارے لیے کس قدر اہم ہیں۔

اومیگا تھری فیٹی ایسڈ

اومیگا تھری فیٹی ایسڈ انسان کی ذہنی اور جسمانی صحت کے لیے اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔ یہ امیون سسٹم کو بہتر بنانے کے ساتھ ساتھ مینا بولزم کو تیز کرتا اور شوگر لیول قابو میں رکھتا ہے۔ چون کہ انسانی جسم میں از خود اومیگا تھری فیٹی ایسڈ پیدا نہیں ہوتا اس لیے مچھلی کا گوشت اس کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے۔

پروٹین

دنیا بھر میں زیادہ تر لوگ اینیمل پروٹین کے حصول کے لیے سی فوڈ کا انتخاب کرتے ہیں۔ مچھلی سے پروٹین حاصل کرنے کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ مٹن اور بیف کی نسبت مچھلی میں فیٹس اور کوئی سٹرول خاصی کم مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

دنیا بھر میں زیادہ تر لوگ اینیمل پروٹین کے حصول کے لیے سی فوڈ کا انتخاب کرتے ہیں۔ مٹن اور بیف کی نسبت مچھلی میں فیٹس اور کوئی سٹرول خاصی کم مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

- ٹیونا میں کوئی سٹرول لیول کم پایا جاتا ہے۔
- بہترین نتائج اور فوائد حاصل کرنے کے لیے مچھلی گرل، اسٹیم یا بیک کر کے کھائیں۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شریک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

Keys to Fitness

جسمانی ضروریات کے مطابق مطلوبہ غذائیت حاصل کرنا سب سے اہم بات ہے

خوش گوار انداز میں نئے سال کا آغاز کرنے کے لیے جو چیز سب سے زیادہ لازم ہے، وہ ہے صحت۔ ”تندرستی ہزار نعمت ہے“ یہ ہم پڑھتے تو آئیں ہیں، ساتھ ہی ساتھ اس کی اہمیت سے بھی بخوبی واقف ہیں۔ کسی حد تک بیماریاں کھانے پینے کی غلط عادات کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ غلط وقت پر غلط چیز کھانا، کسی چیز کی کمی و زیادتی یہ تمام عناصر ہمیں مختلف بیماریوں یا کمزوریوں میں مبتلا کر سکتے ہیں۔ صحت مند رہنے کے لیے ویسے تو کئی رہنما اصول ہیں تاہم جسمانی ضروریات کے مطابق مطلوبہ غذائیت حاصل کرنا سب سے اہم بات ہے۔ یہ غذائیت ہم کب اور کیسے حاصل کر سکتے ہیں، یہ جاننے سے پہلے کھانے پینے کے درخشاں اصولوں پر نظر ڈالتے ہیں۔



ساتھ ساتھ غذائیت کے حصول کا بھی ذریعہ ہیں۔ کچھ لوگ سردیوں میں پانی کم پیتے ہیں، جب کہ ہر موسم میں جسم کو پانی کی ضرورت رہتی ہے۔ اس لیے کم از کم 8-10 گلاس پانی ضرور پئیں۔ دارم اپ رہنے کے لیے ایکسرسائز کریں۔

اپریل سے جون

اپریل سے جون کے درمیان موسم بدلنے کے ساتھ ساتھ پھل، سبز یوں اور کھانے کے دیگر اجزاء میں تبدیلی آ جاتی ہے۔ ان مہینوں میں گرمی بڑھ جانے کی وجہ سے پانی کی ضرورت بھی بڑھ جاتی ہے۔ قدرت نے اس موسم کے مطابق غذائی انتظام کر رکھا ہے۔ آم، تربوز، خربوزے اور پانی سے بھرپور دیگر پھل اس موسم میں وافر دستیاب ہوتے ہیں۔ سبز یوں میں ٹینڈے، بھنڈی، کدو اور شملہ مرچیں شوق

- ہرے رنگ کے پھل اور سبزیاں مثلاً گوجی، ہرے پتوں والی سبزیاں، کھیرا وغیرہ کیلسیئم، میگنیشیئم، آئرن، پوٹاشیئم، وٹامنز اور زنک کے حصول کا ذریعہ ہوتی ہیں۔ انھیں سیلڈ میں استعمال کریں۔
- میٹھی سبزیاں، مثلاً کارن، گاجر، چھندر، آلو، سکواش وغیرہ بھوک کو کم کرتے ہیں۔ ڈائیٹ پلان پر عمل درآمد خواتین ان سے استفادہ کر سکتی ہیں۔
- فائبر، وٹامنز، اینٹی آکسیڈنٹس کے حصول کے لیے پھل کھائیں۔
- سال کے مختلف مہینوں میں اپنی ڈائیٹ متوازن اور غذائی ضروریات پوری کرنے کے لیے ہر موسم اور مہینے کے لحاظ سے چارٹ بنالیں تاکہ کسی موسمی پھل یا سبزی سے محروم نہ رہ جائیں۔
- اس ضمن میں ایئری فوڈ پلان حاضر خدمت ہے۔

جنوری تا مارچ

جنوری، فروری سخت سردی کا موسم

ہے۔ توانائی بحال رکھنے اور جسمانی استعداد کے مطابق کام کرنے کے لیے ان مہینوں میں ایسی غذاؤں کی ضرورت ہوتی ہے جو انسانی جسم کو انرجیٹک رکھیں۔ اس ضمن میں شہد، ڈرائی فروٹس، مچھلی، گریپ فروٹ، کینو، سنگترے، مالٹے اور مسمی مفید غذا ہیں۔ سوپ، قبوہ اور چائے کا مزہ بھی ان مہینوں میں دو بالا ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ گاجر، مولی، شلغم، گوجی وغیرہ پکا کر یا کچی کھائیں، دونوں صورتوں میں فائدہ مند ہے۔ ان کا سیلڈ بھی تیار کیا جاسکتا ہے۔ انڈوں کو بھی بطور خاص غذا میں شامل کریں۔ فروری کے آخر تک اسٹرابری بھی مارکیٹ میں میسر ہوتی ہے اور مارچ کا پورا مہینا آپ اسے انجوائے کر سکتے ہیں۔ مختلف قسم کے حلو اجات، گاجر کا حلو، انڈوں کا حلو وغیرہ ذائقے کے

- صحت مند زندگی گزارنے کے لیے ہمیشہ
- کیلوریز کو مد نظر رکھتے ہوئے کھانا کھائیں۔
- اگر آپ جسمانی مشقت کرتے ہیں تو آپ کو ذہنی مشقت کرنے والوں کی نسبت زیادہ کیلوریز کی ضرورت ہے۔
- فروٹس کھانے کے تقریباً 40 منٹ بعد کھائیں۔
- چلتے پھرتے نہ کھائیں۔ آرام سے بیٹھ کر کھانا کھائیں۔
- کھانا کھانے کے فوری بعد نہ تو بہت زیادہ مشقت کریں نہ ہی جھٹ پٹ سو جائیں۔
- باہر سے کھانا کھانے کی عادت کو معمول نہ بنائیں۔
- ناشتا ضرور کریں۔ ناشتے میں انڈا، دودھ، بریڈ اور گریز کا استعمال زیادہ مفید ہے۔
- ماہرین کی رائے کے مطابق روزانہ تین کپ سبز یوں اور دو کپ پھلوں کے کھانا ضروری ہے۔ دوپہر کا وقت پھل اور سبزیاں کھانے کے لیے بہترین ہے۔
- روزانہ تقریباً 10,000 قدم پیدل چلیں۔
- کاربوہائیڈریٹس اور پروٹین والی غذائیں اکٹھی کھائیں۔ مثلاً فروٹس کے ساتھ دہی، انڈے کے ساتھ گریز، بریڈ کے ساتھ چیز اور چکن کے ساتھ ٹیونافش کا استعمال مناسب ہے۔
- بعض اوقات محض یہ چیز اہم نہیں ہوتی کہ آپ کیا کھا رہے ہیں بلکہ یہ بھی اہم ہے کہ آپ کیسے کھا رہے ہیں۔ اس ضمن میں کوشش کریں کہ ہمیشہ دوسروں کے ساتھ مل کر کھانا کھائیں۔ اگر بھوک ختم ہو جائے تو ہاتھ روک لیں۔
- رات کے وقت زیادہ کھانے سے پرہیز کریں۔

”وزن کے بارے میں جاننے کے لیے ہائیٹ کو بھی مد نظر رکھا جاتا ہے“

سے کھائی جاتی ہیں۔ ان میں گوشت ڈال لیا جائے تو ذائقے اور غذائیت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس سال چونکہ رمضان الکریم کی آمد بھی ماہ جون میں یقینی ہے تو اس مناسبت سے بھی غذا کا خیال رکھیں۔ مشروب کا استعمال بڑھا دیں۔ لیموں پانی کا متواتر استعمال کرتے رہیں۔

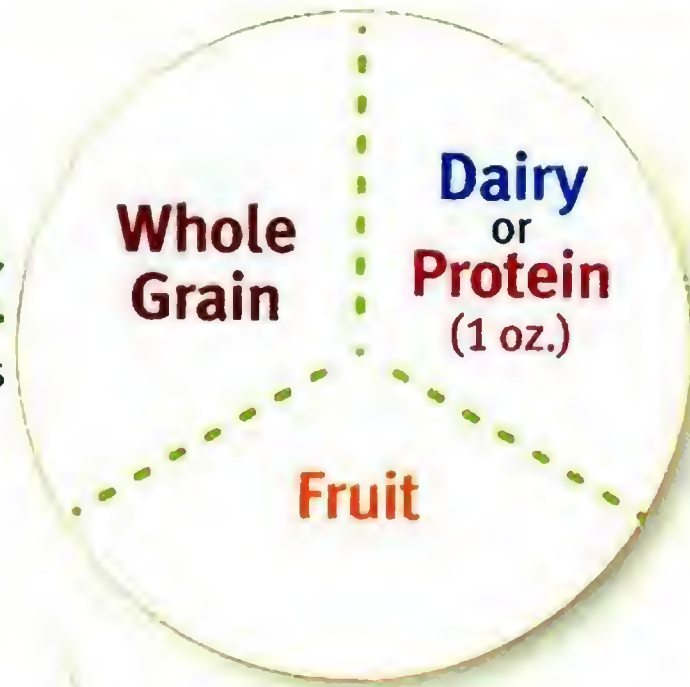
جولائی، ستمبر

اس موسم میں چیریز، بیریز، خوبانی، آلو بخارہ، جامن وغیرہ مزہ دیتے ہیں۔ چھوٹے چھوٹے، کھٹے میٹھے یہ پھل جیم، جیلی اور جوسز کے لیے اپنی مثال آپ ہیں۔ دالوں کا استعمال سارا سال کیا جاسکتا ہے۔ گرمیوں میں

Daily Goal 1,500–2,000 calories

Breakfast

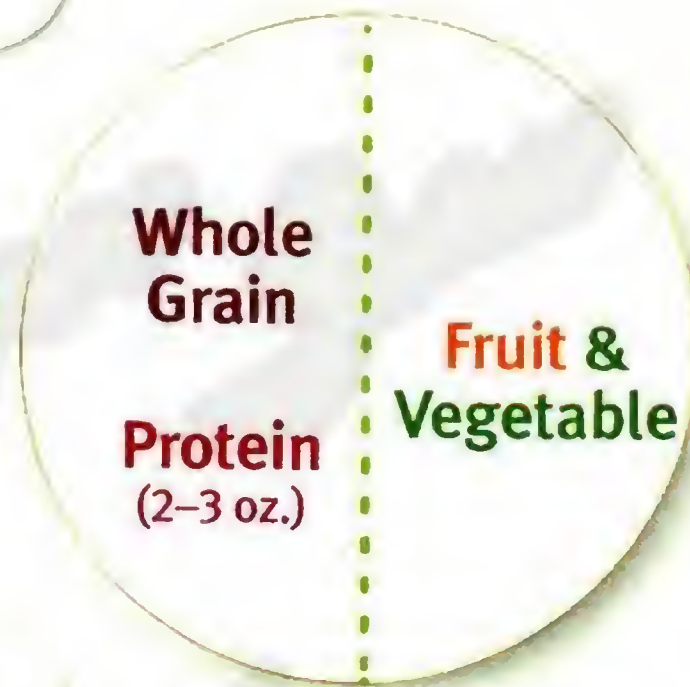
Goal: 300 calories



Snack Goal: 100–200 calories

Lunch

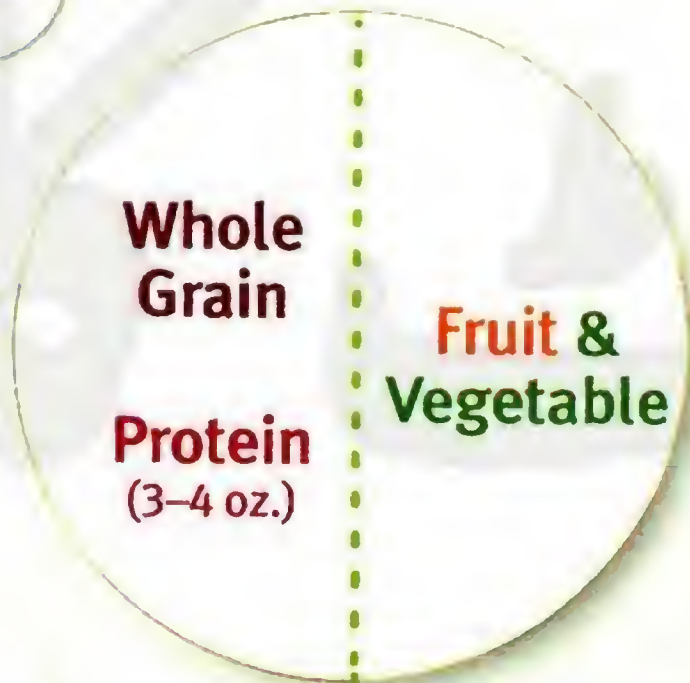
Goal: 400–500 calories



Snack Goal: 100–200 calories

Dinner

Goal: 500–600 calories



Snack Goal: 100–200 calories

principle

1

5 cups
of fruits & vegetables

principle

2

moving

principle

3

calories
count
so watch your portions

principle

4

measure your
progress

پینے کی وجہ سے نمکیات اور ضروری غذائی اجزاء خارج ہو جاتے ہیں، ان ضمنی میں دالیں بہترین تھنہ ہیں۔ گرمیوں کے پھل ان مہینوں میں بھی اپنی بہار دکھارہے ہوتے ہیں۔ آم، سیب، کیلا اور امرود کو غذا میں شامل رکھیں۔ پھلوں کے مربہ جات اور ٹھنڈے مشروبات ضرور استعمال کریں۔ مختلف سبزیوں اور پھلوں کے چار بھی اس موسم میں کھانے کا مزہ دہلا کر دیتے ہیں۔

اکتوبر، دسمبر

ان مہینوں میں موسمی پھلوں اور سبزیوں کے ساتھ ایک بار پھر انڈے، مچھلی، ڈرائی فروٹس وغیرہ مقبول ہو جاتے ہیں۔ تاہم ہر چیز کے استعمال میں اعتدال ضروری ہے۔ یہ وقت وزن کم کرنے کی خواہش مند خواتین کے لیے بہت اہمیت کا حامل ہے۔ کیوں کہ نہ تو زیادہ سردی ہوتی ہے اور نہ گرمی۔ اس موسم میں ایکسرسائز اور جاگنگ سکون سے کی جاسکتی ہے۔ وزن کے بارے میں جاننے کے لیے ہائیت کو بھی مد نظر رکھا جاتا ہے۔ مختلف ہائیت کی حامل خواتین کے لیے آئیڈیل وزن کتنا ہونا چاہیے، آئیے جاننے ہیں۔

Height
(Feet, Inches)

Average Weight
(pounds)

4'6"	63-77
4'7"	68 - 83
4' 8"	72 - 88
4' 9"	77 - 94
4' 10"	81 - 99
4' 11"	86 - 105
5' 0"	90 - 110
5' 1"	95 - 116
5' 2"	99 - 121
5' 3"	104 - 127
5' 4"	108 - 132
5' 5"	113 - 138
5' 6"	117 - 143
5' 7"	122 - 149
5' 8"	126 - 154
5' 9"	131 - 160
5' 10"	135 - 165
5' 11"	140 - 171
6' 0"	144 - 176

اگر آپ کا وزن اپنی ہائیت کی نسبت کم یا زیادہ ہے تو یہ لکھ کر یہ ہے۔

عمر کے لحاظ سے مطلوبہ کیلوریز کا چارٹ درج ذیل ہے۔ یہ چارٹ ان خواتین و حضرات کے لیے ہے جو ایک عام معمول کے مطابق زندگی گزارتے ہیں۔ زیادہ مشقت کی صورت میں کیلوریز کی مقدار زیادہ ہوگی۔

Age and Gender

Estimated Calories

Children 2-3 yrs	1000 cals
Children 4-8 yrs	1200-1400 cals
Girls 9-13 yrs	1600 cals
Boys 9-13 yrs	1800 cals
Girls 14-18 yrs	1800 cals
Boys 14-18 yrs	2200 cals
Females 19-30 yrs	2000-2200 cals
Males 19-30 yrs	2400 cals
Females 31-50 yrs	1800- 2000 cals
Males 31-50 yrs	2200 cals



بچوں کی ذہانت جانچئے

مصور بچے ڈرائنگ کرتے رہتے ہیں، گھر کی دیواریں بھی ان سے محفوظ نہیں رہتیں

ایچھے تنقید نگار اور مفکر ثابت ہوتے ہیں۔

تعلق بنانے کی ذہانت

اچھا تعلق بنانے کی ذہانت رکھنے والے بچے سوشل ہوتے ہیں۔ ان میں کمیونیکیشن کی صلاحیت خاصی واضح ہوتی ہے۔ یہ بہت سے شعبوں میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔

نقشوں کو سمجھنے کی ذہانت

جو بچے نقشے جانچنے کی ذہانت رکھتے ہیں، وہ راستوں کو بہت جلد سمجھ لیتے ہیں۔ ایسے بچوں میں سفر کرنے اور جگہ کا معائنہ کرنے کی صلاحیت بھی ہوتی ہے۔

محسوس کرنے کی

ذہانت

حساس بچے بہت اچھے سائیکولوجسٹ بن سکتے ہیں۔ ایسے بچوں میں اداکاری کرنے کی



چڑھانے کے لیے بچوں میں بحث مباحثہ جیسی ایکٹیویٹی کروانی چاہیے۔

دیکھنے کی ذہانت

بعض بچوں میں مشاہدہ کرنے کی صلاحیت بہت زیادہ پائی جاتی ہے۔ ایسے بچے چیزوں کو بہت گہرائی سے جانچتے اور زبردست قسم کے تخلیق کار ہوتے ہیں۔

زبان دانی کی مہارت

جن بچوں میں زبان دانی کی صلاحیت زیادہ ہوتی ہے، وہ بچپن میں بہت جلد بولنا سیکھ لیتے ہیں۔ ایسے بچے مستقبل میں اچھے سپیکر، ٹرانسلیٹر، سیاست دان اور مصنف بن سکتے ہیں۔ مارکیٹنگ اور یوٹینگ میں بھی یہ بچے کامیاب رہتے ہیں۔

نمبروں کی ذہانت

بعض بچوں کا دماغ نمبروں میں زیادہ چلتا ہے۔ ایسے بچے مینٹس میں بہت کامیاب رہتے ہیں۔ بینک، بزنس اور اکاؤنٹنگ ان کے لیے موزوں شعبے ہیں۔ اگر آپ بچوں کی نمبروں کی صلاحیت میں اضافہ کرنا چاہیں تو ان کے ساتھ پلے کارڈ گیمز کھیلیں۔ سیکرٹ کوڈ کھولنے کی کوشش کریں۔ ان مشاغل میں شمولیت سے بچے نمبروں میں ماہر ہو سکتے ہیں۔

بات سمجھانے کی صلاحیت

اپنی بات کو دوسروں تک پہنچانے کا فن ہر کوئی نہیں جانتا۔ ایسے زبردست قسم کے مقرر، خطیب اور اینکر بننے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ ان صلاحیتوں کو پروان

”بچوں کی ذہانت کا تعین کر کے آپ انہیں بہتر مستقبل کے لیے مدد فراہم کر سکتی ہیں“

صلاحیت بھی عام لوگوں سے زیادہ ہوتی ہے۔ تاہم ان کے ساتھ مناسب رویہ اختیار کرنا بہت ضروری ہے۔

ذہانت کی پہچان کیا ہے؟

بچوں میں غالب ذہانت انہیں چین سے نہیں بیٹھنے دیتی۔ مثلاً کچھ بچے بہت زیادہ بولتے ہیں۔ ان میں بولنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ کسی ایک مضمون میں زیادہ دلچسپی کا اظہار کرتے ہیں۔ مثلاً مصور بچے زیادہ تر ڈرائنگ کرتے رہتے ہیں۔ گھر کی دیواریں بھی ان سے محفوظ نہیں رہتیں۔

کیا کوئی ذہانت سیکھی جاسکتی ہے؟

انسان میں سیکھنے کی صلاحیت قدرتی طور پر رکھی گئی ہے۔ بعض اوقات ذہانت موجود ہوتی ہے، بس اسے پالش کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ بھی حقیقت ہے کہ بیک وقت انسان میں بہت سی صلاحیتیں اور ذہانتیں پائی جاتی ہیں۔ تاہم ان میں سے کچھ صلاحیتیں زیادہ اجاگر ہوتی ہیں۔

خود کے ساتھ جینے کی ذہانت

جو لوگ خود کے ساتھ جینا سیکھ لیتے ہیں، ان کی کامیابی کا گراف بہت بلند ہونے کا امکان ہوتا ہے۔ اس ضمن میں بچوں کو زندگی کی چھوٹی چھوٹی حقیقتوں سے روشناس کروائیں۔ انہیں خیالی دنیا میں نہ رکھیں۔ ان میں اتنا حوصلہ پیدا کریں کہ وہ اپنی محرومیوں اور خامیوں کا تجربہ کر سکیں اور اپنی کوتاہیوں سے سبق سیکھیں۔ ان صلاحیتوں کے حامل بچے





a bite of china



چائیز کھانا کھانے کے لیے اتنی ہی مہارت درکار ہے جتنی کہ انھیں پکانے کے لیے

کیا جاتا ہے۔ Sticky Rice چاولوں کی مقبول شکل ہے۔
نوڈلز، ویجی ٹیبلز

نوڈلز سے تیار کی گئیں ڈشز ٹھنڈی اور گرم دونوں حالتوں میں پیش کی جاسکتی ہیں۔ انھیں لمبی اور صحت مند زندگی کی علامت بھی گردانا جاتا ہے۔ سبز رنگ، چائیز کھانوں کی نمایاں خصوصیت ہے۔ سویا سوس، اویسٹر سوس، ڈنکر اور فیش سوس کا زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔ سبزیوں میں چائیز پالک، گو بھی، بروکلی، بین سپراؤٹ، بکری اور گا جرز یا دہ پندیدہ ہیں۔

ڈیزرٹس

عام طور پر ڈیزرٹس میں موسمی پھل پیش کیے جاتے ہیں۔

بات ہونیا کی مقبول ترین کوزینز کی تو چائیز کوزین کا ذکر سرفہرست رہتا ہے۔ ہمارا یہ پڑوسی ملک زندگی کے ہر شعبے میں ایک منفرد مقام رکھتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ چائیز کوزین بھی دنیا کی دیگر کوزینز میں نمایاں پہچان رکھتی ہے۔ نہ صرف ریستورانز بلکہ ہمارے گھروں میں بھی چائیز کھانے شوق سے پکائے اور کھائے جاتے ہیں۔ چائیز کوزین ویسے تو ہزار ہا سال سے چلی آرہی ہے تاہم وقت کے ساتھ ساتھ اس میں کئی طرح کی تبدیلیاں بھی رونما ہوئی ہیں اور بڑھتی ہوئی معاشی ترقی کی بدولت اس کی مقبولیت میں بھی خاصا اضافہ ہوا ہے۔

نمایاں خصوصیات

چائیز کوزین کی خاص بات اس کا اسٹائل اور ذائقہ ہے۔ چائیز کھانے اجزاء، پکانے کے طریقہ کار اور سرونگ کے حوالے سے اپنی

نوڈلز چونکہ لمبی ہوتی ہیں تو انھیں لمبی زندگی کی علامت سمجھا جاتا ہے

"Mantou" سویٹ بریڈ / بن مقبول ڈیزرٹ ہے۔ یہ بن سویٹ کنڈینسڈ ملک کے ساتھ سرو کیا جاتا ہے۔ بکری پروڈکٹس، کینڈیز، کیکیس، سویٹ اسٹیکس وغیرہ شوق سے کھائے جاتے ہیں۔ آئس کریم بھی مقبول ڈیزرٹ ہے۔ bao bing ایک آئس ڈیزرٹ جو سویٹ سیرپ کے ساتھ سرو کیا جاتا ہے، بہت مقبول ہے۔ جیلی کو استعمال کرتے ہوئے بھی کئی طرح کے ڈیزرٹس تیار کیے جاتے ہیں۔ میٹھے سوپ بھی ڈیزرٹس کا حصہ ہیں۔

ڈرنکس

عرصہ دراز سے ہم پڑھتے آئے ہیں کہ گرم پانی چین میں پسندیدہ مشروب ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ کئی طرح کی چائے، کافی اور ٹھنڈے ڈرنکس بھی چائیز کوزین کا حصہ ہیں۔ چین کا شمار ان ممالک میں ہوتا ہے جہاں

مثال آپ ہیں۔ چائیز کھانا کھانے کے لیے اتنی ہی مہارت درکار ہے جتنی کہ انھیں پکانے کے لیے۔ چوپ اسٹیکس کی مدد سے کھانا بعض اوقات کوئی معرکہ سرانجام دینے سے کم نہیں ہوتا۔ چین میں بنیادی طور پر آٹھ طرح کے کلری اسٹائل ہیں۔ یہ مختلف صوبوں اور علاقوں سے منسوب ہیں۔ دیگر ممالک میں انڈین، ملائیشین، سڈا پورین اور امریکن اسٹائل میں چائیز کھانے مشہور ہیں۔

روزمرہ غذا

چائیز لوگ دنیا میں کہیں بھی رہتے ہوں، چاول، نوڈلز، سبزیوں، مختلف سوسز اور سبز رنگ کے بغیر ان کا گزارہ نہیں ہوتا۔ گندم اور تینز بھی ان کی پسندیدہ غذائیں ہیں۔ چین میں گوشت کھانے والے لوگ بہت کم ہیں۔ گوشت میں مچھلی زیادہ پسند کی جاتی ہے۔

چاول

چین میں زیادہ تر ابلے ہوئے چاول کھائے جاتے ہیں۔ چاولوں کا استعمال سرکہ اور wines وغیرہ میں بھی

چائے پینے کی روایت پروان چڑھی اور سوشل گیدرنگز کا حصہ بنی۔ وائٹ ٹی، بلیک ٹی، سینامن ٹی، ہربل ٹی اور گرین ٹی چائے کی مختلف اقسام ہیں۔ "Dragon" well tea کی ایک قسم ہے جو گرین ٹی کو دوست کر کے تیار کی جاتی ہے۔ چین میں چائے کے ساتھ اسٹیکس، ڈرائی فروٹس وغیرہ بھی سرو کیے جاتے ہیں۔

حلال فوڈ

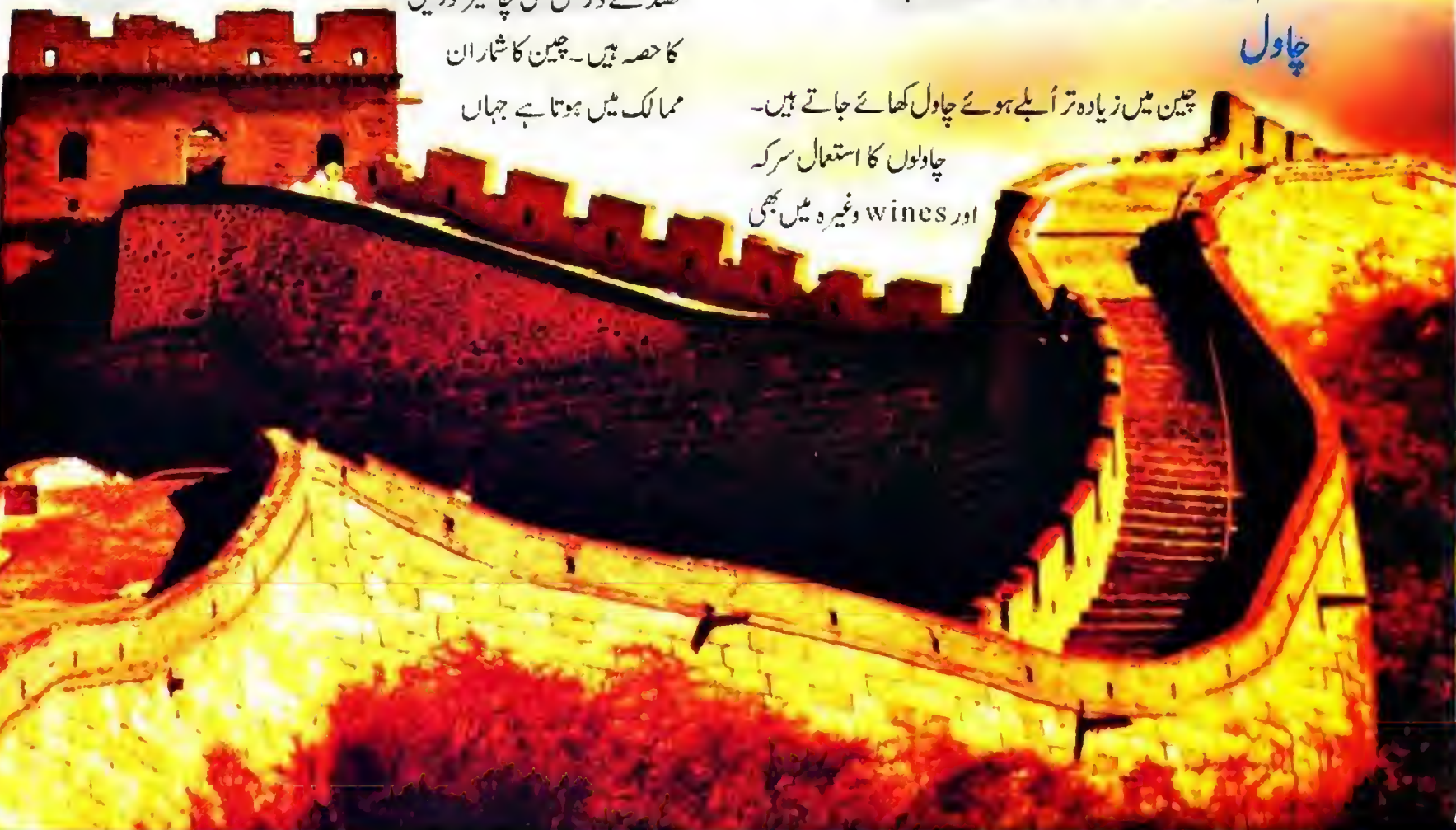
مشہور کہات ہے کہ Chinese eat everything with four legs except tables and everything that flies except airplanes. گوکہ چائیز ہر چیز کھانے کا اشتیاق رکھتے ہیں تاہم مسلم چائیز اور سیاحوں کے لیے حلال فوڈ کا بھی انتظام موجود ہے۔ ہر شہر اور قصبے میں مسلم ریستورانز بھی دکھائی دیں گے۔

نیو ایر فوڈ فیسٹیول

نئے سال کے موقع پر "چائیز نیو ایر فوڈ فیسٹیول" کا تہوار منایا جاتا ہے۔ گھر کے تمام افراد مل جل کر یہ تہوار مناتے ہیں۔ اس موقع پر ڈمپلنگ، فیش، سپرنگ رول اور رائس کیک تیار کیا جاتا ہے۔ یہ تمام کھانے اچھی قسمت، آمدنی میں اضافے اور صحت و تندرستی کے ساتھ نئے سال کے خوشگوار آغاز کی علامت ہیں۔

چائیز کوزین اور اچھی قسمت

چائیز کوزین کھانے کے علاوہ بھی کئی طرح سے دلچسپی کی حامل ہے۔ مثلاً کون سا کھانا کس مقصد کے لیے اچھا یا برا شگون سمجھا جاتا ہے اور کون سے اجزاء کن چیزوں کی علامت ہیں۔ مثال کے طور پر سنگترے اچھی قسمت اور نوڈلز چونکہ لمبی ہوتی ہیں تو انھیں لمبی زندگی کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ نئے سال کے موقع پر نئی بلندیوں کو چھونے کے لیے کیک ضروری سمجھا جاتا ہے۔ ہرے پتے والی سبزیاں والدین کی زندگی میں اضافے کی نشانی ہیں۔ کھانے کے بعد میٹھا سرو کرنا زندگی میں ایک نئے سال کے اضافے کی علامت ہے۔



let there be a NEW YOU

نئے سال کی آمد کے ساتھ ہی فیشن انڈسٹری میں نئے ٹرینڈز اور تبدیلیوں کا ذکر شروع ہو جاتا ہے۔ نئے ٹرینڈز کے تعارف کے بعد گزشتہ سال میں مقبول رواج فرسودہ اور عجیب لگنے لگتے ہیں۔ کبھی ڈارک میک اپ ٹرینڈ میں نظر آتا ہے تو کبھی مضحکہ خیز۔ اسی طرح ڈریسز اور بیگیس میں بھی ورائٹی اور نیا پن دکھائی دیتا ہے۔ اس سال کن فیشن ٹرینڈز کے مقبول ہونے کا امکان ہے، یہ ہم ابھی سے بتا دیتے ہیں تاکہ آپ خود کو اپ ڈیٹ رکھ سکیں۔

ونٹر پرنٹس

مجموعی طور پر دیکھا جائے تو موسم سرما میں ایسے پرنٹس زیادہ مقبول ہوتے ہیں جو بلاکس، گرافکس اور جیومیٹرک کی فاریمیشن میں ہوں۔ گہرے اور گرم رنگوں کے یہ ملبوسات سرد موسم میں پہنے ہوئے بھلے دکھائی دیتے ہیں۔ کالا، سبز، سرمئی، سرخ، اورنج اور رسٹ کلر موسم سرما کے مقبول رنگ ہیں۔ ان رنگوں اور پرنٹس کی خاصیت یہ ہے کہ موسم سرما کے سرد دنوں میں بھی آپ کی شخصیت پرکشش اور نگاہوں کا مرکز بنی رہتی ہے۔ یہ آپ پر منحصر ہے کہ آپ کس اسٹائل کا لباس بنانا چاہیں البتہ لوگ کوٹ طرز کی شرٹس اور شلوار، قمیص زیادہ بھلی معلوم ہوتی ہے۔ ان

لائٹ گولڈن بیس فاؤنڈیشن کا استعمال کریں۔ بلیک آئی لائنر کبھی بھی آؤٹ آف فیشن نہیں ہوتا۔ لائنر مونا لگائیں یا باریک، یہ خوب صورت تاثر بھی دیتا ہے۔ تاہم موسم سرما میں اسے پلکوں کے قریب تر لگائیں اور آنکھوں کی بناوٹ ضرور مد نظر رکھیں۔ کنارے پر ذرا موٹا لائنر لگائیں اور تھوڑا سا آنکھ سے باہر نکال دیں۔ یہ آپ کو مختلف لک دے گا۔ آئی شیڈز کے لیے ہلکے شیڈز استعمال کریں۔ گولڈن، سلور، رسٹ، پنک اور پیچ مقبول شیڈز ہیں۔ ان کے ساتھ موٹا آئی لائنر آنکھوں کو پرکشش بنا دیتا ہے۔

ہینڈ بیگ

ہینڈ بیگز خواتین کی ظاہری شخصیت پر گہرا اثر ڈالتے ہیں۔ ان سے نہ صرف لباس بلکہ شخصیت بھی اجاگر ہوتی ہے۔ جدید فیشن کے مطابق شارٹ بیلٹ بیگ (Short Belt Bag)

نئے ٹرینڈز کے تعارف کے بعد گزشتہ سال میں مقبول رواج فرسودہ اور عجیب لگنے لگتے ہیں

اور Clutch زیادہ مقبول ہیں۔ فریگ (Fur Bag) بھی فیشن کا حصہ ہیں۔ (Reptile Skin Bag) سبوت اور فیشن دونوں مقاصد کے لیے استعمال ہوتے ہیں۔ یہ ہینڈ بیگز پائیدار بھی ہوتے ہیں۔

کلر آف دی ایئر (Colour of the Year)

انٹرنیشنل فیشن انڈسٹری نے Marsala Colour کو اس سال کا رنگ قرار دیا ہے۔ یہ رنگ خاص کر سردیوں میں بھلا معلوم ہوتا ہے۔ میک اپ میں لپ اسٹک اور نیل کلر کے لیے یہ ایک خوبصورت رنگ ہے۔ اس رنگ کے سن گلاسز چہرے پر بھلے دکھائی دیتے ہیں۔ فیشن کی دنیا کے کچھ ستاروں نے اس رنگ کو ناپسندیدہ قرار دیتے ہوئے وضاحت کی ہے کہ یہ رنگ کچھ مخصوص چیزوں تک ہی بھلا معلوم ہوتا ہے۔ اس رنگ کو منتخب کرنے کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ دل، دماغ اور شخصیت و مزاج پر مثبت اور خوش گوار اثرات مرتب کرتا ہے۔ یہ اعتماد قائم رکھنے میں معاون ہے۔ یہ رنگ ہمیز کلر میں بھی خوب صورت دکھائی دیتا ہے۔ لہذا کوئی بھی فیشن اپناتے ہوئے اس رنگ کا خیال بھی ضرور رکھیں۔

ونٹرشوز

موسم گرما کی نسبت موسم سرما میں بند جوتوں کی مقبولیت خاصی بڑھ جاتی ہے۔ شوز کی ورائٹی میں پلیمین شوز، گوگوشوز، ہائی ہیل، کیشن ہیل (Kitten heel)، Ballet Flat، اسیکر، Ankle Shoes اور رین بوٹ پسند کیے جاتے ہیں۔ ڈریس کی مناسبت سے ان میں سے شوز کا انتخاب کیا جاسکتا ہے۔ کیونس اسٹیکر عام پہننے کے لیے بہترین ہیں۔ آج کل لانگ کوٹ کے ساتھ ہائی ہیل اور Nude Pumps خواتین کی اولین پسند ہیں۔ شوز ورائٹی میں بلیک، وائٹ اور براؤن ہمیشہ سے پسندیدہ کلرز رہے ہیں۔

میک اپ ٹرینڈز

میک اپ روزمرہ کی ضرورت ہے۔ موسم گرما کی نسبت موسم سرما کا میک اپ تھوڑا مختلف ہے۔ خود کو اپ ڈیٹ رکھنے کے لیے درج ذیل باتوں کا خیال رکھیں۔



Style at HOME

”نئے سال کی آمد پر بھی خواتین پر کسی حد تک گھر کو نئے سرے سے ترتیب دینے یا نئی اشیاء سے مزین کرنے کا شوق غالب رہتا ہے۔ گھر کی تزئین کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ سارا کا سارا سامان یکسر تبدیل کر دیا جائے

اگر گھر کی دیواروں پر خوب صورت رنگ و روغن کروایا گیا ہو تو مزید کسی ڈیکوریشن کی ضرورت نہیں رہتی

گھر کی آرائش وزیرائش خواتین کا پسندیدہ مشغلہ ہے۔ کوئی موقع ہو یا تہوار خواتین اپنے ساتھ ساتھ گھر کو بھی خاصی اہمیت دیتی ہیں۔ صاف ستھرا، کشادہ اور خوب صورت طریقے سے سجایا گیا گھر سکون و آسودگی کا باعث بنتا ہے۔ نئے سال کی آمد پر بھی خواتین پر کسی حد تک گھر کو نئے سرے سے ترتیب دینے یا نئی اشیاء سے مزین کرنے کا شوق غالب رہتا ہے۔ گھر کی تزئین کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ سارا کا سارا سامان یکسر تبدیل کر دیا جائے۔ نہ ہی ایک متوسط گھرانے میں ایسا کرنا ممکن ہے۔ ایک وقت میں ایک کمرے پر توجہ دیں۔ اس بات کا تعین کر لیں کہ کیا چیز ہونی چاہیے یا کون سی چیز اضافی یا غیر ضروری ہے۔ آپ کس طرح اپنے گھر کو کم خرچ میں منفرد اور نئی لگ دے سکتی ہیں، اس ضمن میں درج ذیل آئیڈیاز آپ کی رہنمائی کا باعث رہیں گے۔

منسل اشیاء کا استعمال

اکثر خواتین کو پھول بہت پسند ہوتے ہیں۔ مسئلہ پھولوں کو رکھنے کا ہے تو اس مقصد کے لیے گھر میں موجود خالی بوتلوں اور ڈبوں کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ان ڈبوں یا بوتلوں پر خوب صورت پینٹ یا کشیدہ کاری کر کے انھیں آرٹ ٹیبل بنایا جاسکتا ہے۔ انھیں گھر کے کسی کارنر یا دروازے میں لٹکا کر کوئی ٹیل بوٹا بھی لگا جاسکتا ہے۔ پھولوں سے سجا کر ڈائمنگ ٹیبل یا لیونگ روم میں بھی رکھ سکتی ہیں۔ بے کار شیشوں یا فیبرکس پر پینٹ کر کے انھیں دیوار پر سجایا جاسکتا ہے۔ اسی طرح پرانے ٹائر کو کر کے کرسی کے طور پر استعمال ہو سکتے ہیں۔ ونڈ چین بنانے کے لیے ایسی کئی اشیاء مثلاً پرانی جیولری اور چابیاں وغیرہ استعمال کی جاسکتی ہیں۔ اگر گھر میں الماری، دراز یا شیف نہیں ہے تو کین کی بنی ٹوکریاں اس ضمن میں بہت کام دیتی ہیں۔ یہ کپڑے، برتن اور کتابیں وغیرہ رکھنے کے کام آسکتی ہیں۔

فینسی لائٹس

فینسی لائٹس گھر کی خوبصورتی کو چار چاند لگا دیتی ہیں۔ مارکیٹ میں بے شمار اقسام کی فینسی لائٹس اور لیمپس دستیاب ہیں۔ ماہرین کے



کڈ روم

بچوں کے کمرے میں مختلف پینٹ کلرز استعمال کیجیے۔ بچوں کے لیے گلابی اور بچوں کے لیے نیلا رنگ مناسب رہتا ہے۔ اس روایتی انداز سے ہٹ کر کچھ الگ رنگوں کا انتخاب بھی کر سکتے ہیں۔ پیلے، جامنی، اورنج جیسے شوخ رنگ یا پھر ایسے رنگ جو آپ کے بچے پسند کریں۔ مثال کے طور پر پھرتیلے اور چست بچوں کے لیے پیلا اور اورنج رنگ بہترین ثابت نہیں ہوتا کیوں کہ یہ رنگ یا تو ذہن کو پرسکون کر دیتے ہیں یا پھر مزاج میں تیزی لاتے ہیں۔ بچوں کی صلاحیتوں کا تعین کر کے رنگوں کا انتخاب کریں۔ بچوں کے استعمال کی چیزوں کے لیے چھوٹی الماریاں اور دراز بنائیں۔ چھوٹی چھوٹی اشیاء سے ان کا روم مزین کریں۔

واش روم

اس کے لیے نیلے اور سفید رنگ کا پینٹ مناسب ہے۔ اس میں خوبصورت شیشہ آویزاں کریں۔ اس شیشے کے کناروں پر ہاتھ سے پینٹنگ بھی کی جاسکتی ہے۔ واش روم کی ایسریز بھی صاف ستھری اور پینٹ کے کمرے سے متماثل ہونی چاہیے۔

بچن

بچن کی سجاوٹ سے زیادہ ضروری بات یہ ہے کہ بچن صاف ستھرا ہو۔ بچن کو غیر ضروری اشیاء سے پاک رکھیں۔ بچن کے لیے کچھ تخلیقی رنگوں کا استعمال کیجیے جیسے گولڈن، گرین، اورنج اور سرخ۔ ضروری اشیاء شیلفس میں رکھیں۔ بچن

بچن کی سجاوٹ سے زیادہ ضروری بات یہ ہے کہ بچن صاف ستھرا ہو

بھی روزانہ صاف کریں تاکہ گندگی نہ پھیل سکے۔ بچن کی دیوار یاد روزے پر نوڈ پلان بھی آویزاں کیا جاسکتا ہے۔ کھانے پینے کے حوالے سے معلوماتی مواد اور ڈائیٹ پلان کے چارٹ اور پوسٹر بھی لگائے جاسکتے ہیں۔

بیڈ روم

بیڈ روم میں کھڑکی ایسی جگہ پر ہونی چاہیے کہ سورج کی روشنی کے ساتھ ساتھ قدرتی مناظر بھی آپ کے کمرے میں اتر سکیں۔ اگر آپ کو نیند نہ آنے کی شکایت ہے تو اپنے بیڈ روم میں نیلے رنگ کا پینٹ کروائیں۔ خود کو غیر محفوظ خیال کرنے والے لوگوں کے لیے ٹی پینک پینٹ فائدہ مند ہے۔ ٹی وی، سی ڈی پلیئر اور ڈیجیٹل اشیاء کو کمرے میں ترتیب سے رکھیں۔

خوب صورتی کے لیے بیڈ روم میں بیڈ سیٹ کے علاوہ دیگر فرنیچر نہ رکھیں۔ زیادہ سے زیادہ کٹن اور ٹیکسٹائل سے کمرہ مزید خوب صورت تاثر دے گا۔ بیڈ روم کی دیوار پر بڑے سائز کا شیشہ یا کیونس پینٹنگ لگائیں۔

رُوم، لیونگ اور بیڈ روم کو ان کی مناسبت سے پینٹ کر دیا کر ایک نئی لک دی جاسکتی ہے۔ گھر کو یکسر تبدیل کرنے اور نئی شکل دینے کا اس سے سہل طریقہ اور کوئی نہیں۔

لان کی خوب صورتی

گھر میں لان، باغیچہ ہو یا پھر آپ نے کسی کارنر میں کچھ گملے سجائے ہوں تو ان کے ذریعے بھی گھر کی خوب صورتی میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔ گملوں کو خوب صورت رنگ و روغن کروائیں۔ اس کے لیے سلور پیپر اور آئل کلرز بھی استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ اگر ان گملوں میں چھوٹی موٹی سبزیاں مثلاً دھنیا، نمٹا، پیاز وغیرہ اگائیں تو خوب صورتی کے ساتھ ساتھ ضرورت بھی پوری ہو جائے گی۔ پودے ایسی جگہ پر لگائیں جہاں گھر میں داخل ہوتے ہی نظر پڑے اور یہ بھلے معلوم ہوں۔

ڈائننگ روم

ڈائننگ روم گھر کا اہم حصہ ہے جہاں دن بھر نہ صرف گھر والوں بلکہ مہمانوں کا بھی آنا جانا لگا رہتا



ہے۔ ڈائننگ روم کی خوبصورتی کے لیے ڈائننگ ٹیبل پر رنگ دار میٹس کا استعمال کریں۔ ٹیبل پر خوب صورت فروٹ شو پیسز کا اضافہ کر دیجیے۔ ڈائننگ روم میں مصنوعی پودوں کا اضافہ کر دیں تو کمرے میں مزید نکھار پیدا ہوگا۔

لیونگ روم

لیونگ روم کو پرسکون بنانے کے لیے اس روم میں اچھے سے کھڑکی پینٹ کروائیں۔ لیونگ روم میں کھڑکی اور روشندان ضرور ہونا چاہیے تاکہ تازہ ہوا کا گزر رہے۔ کھڑکی پر اسٹائلش سا پردہ (Curtain) لگائیں۔ کھڑکی کے باہر کا منظر بھی خوبصورت ہونا چاہیے۔

لیونگ روم میں بینڈ میڈ آرٹ پیسز، ونڈ چیمز وغیرہ خوبصورت تاثر دیتی ہیں۔ شیلفس پر خوب صورت آرٹ سے مزین شو پیس رکھیں۔

مطابق مختلف رنگوں کی یہ روشنیاں انسانی موڈ پر مثبت اور منفی دونوں طرح سے اثر انداز ہوتی ہیں۔ دھیمی دھیمی روشنی تھکے ہوئے اعصاب پر مثبت اثرات ڈالتی ہے۔ اسی طرح لیونگ اور اسٹڈی روم میں تیز روشنی کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان لائٹس کے ذریعے گھر کی خوب صورتی کے ساتھ ساتھ ذہنی طور پر بھی راحت ملتی ہے۔ البتہ روشنی کے رنگ کا انتخاب سوچ سمجھ کر کریں۔

پینٹ

اگر گھر کی دیواروں پر خوب صورت رنگ و روغن کروایا گیا ہو تو مزید کسی ڈیکوریشن کی ضرورت نہیں رہتی۔ دور جدید میں ہر کمرے کے استعمال کو مد نظر رکھتے ہوئے پینٹ کیا جاتا ہے۔ اسٹڈی روم، کڈز

حکیم صاحب کی سفیر شکر

طب کی روشنی میں آپ کے مسائل کا حل

(021) 34312766-8



سوال: میرے بیٹے کا قد بہت چھوٹا ہے، ابھی اس کی عمر 14 سال ہے۔ کوئی ایسا نسخہ ہے کہ جس سے اس کا قد بڑھ جائے؟
جواب: قد بڑھانے کے لیے کوئی دوا استعمال نہ کریں۔ بیٹے کو کیلشیم سے بھرپور غذا کھلائیں۔ خمیرہ مردارید 1/2، 1/2 چائے کا چمچ صبح و شام دیں۔

سوال: حکیم صاحب، میں جب صبح سوکر اٹھتی ہوں تو میری آنکھیں دو سے تین گھنٹے مٹی رہتی ہیں، اس کی کیا وجہ ہے؟
(آمنہ خان، سکھر)

جواب: آنکھوں کے نیچے سوجن خون کی کمی یا گردوں میں انفیکشن کی وجہ سے ہو سکتی ہے۔ کسی اچھے معالج سے رجوع کریں۔ تازہ پھل سبزیوں کا استعمال بڑھادیں۔

سوال: کیا ڈانگی بخار کے توڑ کے لیے آپ کے پاس کوئی نسخہ ہے؟
(علی عمر، سرگودھا)

جواب: پیپتے کے ایک پتے کا رس نکال کر پلائیں۔ یہ عمل صرف تین دن کریں۔
سوال: حکیم صاحب، گرمی اور سردی کے بخار میں کیا فرق ہے۔ کیا سردی کے بخار میں نہالینا چاہیے؟
(عالیہ فاروق، لاہور)

جواب: گرمی کے بخار کی وجہ گرم موسم اور گرم اشیاء کا استعمال ہے جبکہ سردی کے موسم میں سرد اشیاء کے زیادہ استعمال سے بخار ہوتا ہے۔ سردی کے بخار میں گرم پانی سے نہانے میں کوئی حرج نہیں۔ لیکن ہوا سے بچنا چاہیے۔

سوال: میرے ناخن بہت کچے اور پیلے ہیں، لہسن بھی لگاتی ہوں لیکن ٹوٹ جاتے ہیں۔
(شاہدہ ناز، فیصل آباد)

جواب: ناخنوں کا ٹوٹنا کیلشیم کی کمی کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ دودھ، دہی کا استعمال بڑھادیں۔



سوال: چھوٹے بچے اکثر رات کو سوتے وقت تنگ کرتے ہیں۔

کچھ والدین بچوں کو تھوڑی سی مقدار میں کھانسی کا شربت پلا دیتے ہیں۔ کیا ایسا کرنا درست ہے؟
(ظہیر ساجد، گجرات)

جواب: جی نہیں! ایسا کرنا بالکل درست نہیں۔ بچے کے تنگ ہونے کی وجہ ڈھونڈیں۔ اس کے مطابق علاج کروائیں۔

سوال: جسمانی کمزوری دور کرنے کے لیے کون سی غذائیں بطور خاص کھانی چاہیے؟
(قریانت، ملتان)

جواب: جسمانی کمزوری کس وجہ سے ہو رہی ہے یہ معلوم کرنا ضروری ہے۔ غذائیت کی کمی سے کمزوری میں دودھ، دہی، انڈے، مچھلی اور پھلوں کا استعمال بڑھادیں۔

سوال: میرے سر میں بہت زیادہ خشکی ہے، اس کا کوئی حل بتادیں۔
(فاطمہ نور، سیالکوٹ)

جواب: سر میں روغن لبوب سبجہ لگائیں۔ حب مصفی خون پانی کے ساتھ صبح و شام لیں۔

سوال: میرے ہاتھوں اور پاؤں کی رنگت باقی اعضاء کی نسبت قدرے سائولی ہے؟ اس کی کیا وجہ اور علاج ہے؟
(نورین اطہر، اسلام آباد)

جواب: ہاتھ اور پاؤں پر براہ راست دھوپ پڑتی ہے جس سے ان کی رنگت تھوڑی تبدیل ہو جاتی ہے۔ انھیں دھوپ سے بچائیں۔ کچا دودھ یا آلو کے قتلے ملنے سے جلد کی رنگت نکھر آتی ہے۔

سوال: کیا چہرے پر لیموں کا رس ملنا فائدہ مند ہے جب کہ اس سے جلن کا احساس بھی ہوتا ہے؟
(ثناء قاسم، کراچی)

جواب: لیموں کا رس جلن کا باعث ہے۔ اس سے بچنا چاہیے۔

جواب: اگر جلن ہو رہی ہے تو لیموں کا رس نہ ملیں۔

سوال: میرے گلے میں ایک مسئلہ ہے۔ جب میں کسی چیز میں ہوا بھرتا ہوں تو گلے پر بڑا زور پڑتا ہے اور ہوا نہیں بھری جاتی۔ بعض اوقات گلے میں سوجن بھی محسوس ہوتی ہے، ایسا کیوں ہے۔ اس کا علاج کیا کروں۔
(طارق مظہر، پشاور)

جواب: ہو سکتا ہے کہ آپ کے گلے میں ورم ہو۔ شربت توت سیاہ ایک ایک چائے کا چمچ نیم گرم پانی میں ملا کر صبح و شام پیئیں۔ معالج سے مشورہ بھی کریں۔

سوال: میرا نظام اخراج بہت سست ہے، کوئی نسخہ بتادیں۔
(حیدر علی)

جواب: خربوزہ چھیل کر بچوں سمیت تھوڑا پانی ڈال کر بلینڈ کر لیں۔ پھر چھان کر پی لیں۔ یہ عمل روز دہرائیں۔ قرص ملین کا استعمال پرانی قبض کو ٹھیک کرتا ہے۔

سوال: عموماً بچے سیر بلیک نہیں کھاتے۔ چھ ماہ کی عمر کے بعد انھیں کون کون سی اشیاء دی جاسکتی ہیں؟
(شمع خالد، لاہور)

جواب: بچوں کو آہستہ آہستہ مختلف اشیاء متعارف کروائیں مثلاً آلو میٹھ کر کے دیں۔ سوچی کی کھیر بنا کر دیں۔ بانف بوائے انڈا، کھجور، دلیہ، کسٹرڈ دے سکتے ہیں۔ دلیہ میں کوئی پھل ملا کر بھی دے سکتے ہیں۔

سوال: میرے بھائی کو ناخن چبانے اور ہونٹ کھانے کی عادت ہے، کیا طب میں اس سے نجات کا کوئی ذریعہ ہے؟
(نبیلہ بھٹی، حیدر آباد)

جواب: یہ نفسیاتی مسائل کی وجہ سے بھی ممکن ہے۔ درست تشخیص ضروری ہے۔

سوال: میرے بھائی کو ناخن چبانے اور ہونٹ کھانے کی عادت ہے، کیا طب میں اس سے نجات کا کوئی ذریعہ ہے؟
(نبیلہ بھٹی، حیدر آباد)

جواب: یہ نفسیاتی مسائل کی وجہ سے بھی ممکن ہے۔ درست تشخیص ضروری ہے۔

سوال: میرے بھائی کو ناخن چبانے اور ہونٹ کھانے کی عادت ہے، کیا طب میں اس سے نجات کا کوئی ذریعہ ہے؟
(نبیلہ بھٹی، حیدر آباد)

جواب: یہ نفسیاتی مسائل کی وجہ سے بھی ممکن ہے۔ درست تشخیص ضروری ہے۔

Low cal Recipes

Special
حکیم عبدالغفار آغا



بیکڈ فیش ڈسالسہ

Low cal
سر ونگ : 2
ٹوٹل کیلوریز : 500

اجزاء

کیلوریز		فیش فلی
170	: 2 عدد (دھولیں)	
106	: 1/2 کپ	بریڈ کریمز
60	: 1/2 کپ	دہی
8	: 1 چائے کا چمچ	زیرہ (ٹماہور)
5	: 1 چائے کا چمچ	کالی مرچ پاؤڈر
5	: 1 چائے کا چمچ	ادارک لہسن پیسٹ
102	: 1 کھانے کا چمچ	مکھن
0	: حسب ذائقہ	نمک
0	: سر ونگ کے لیے	گرین لیوز

سالسہ کے لیے

24	: 1/2 کپ	پیتا (کیوز)
11	: 1/2 کپ	ٹماٹر (کیوز)
3	: 2 عدد (کٹ لیں)	ہری پیاز
6	: 2 کھانے کے چمچ	لیمون کارس
0	: 1/8 چائے کا چمچ	نمک

ترکیب

- دہی میں زیرہ، نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور ادارک لہسن پیسٹ مکس کر لیں۔
- مچھلی کو برش کی مدد سے آدھا مکھن لگائیں پھر دہی کا آمیزہ لگا کر آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- بیکنگ ٹرے کو بقیہ مکھن لگا کر چکنا کریں۔
- اب میری نیٹ کی ہوئی فیش رکھ کر اوپر کریمز چھڑک دیں۔
- 180°C پر گرم اوون میں 15-20 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- کرہی براؤن ہو جائے تو نکال لیں۔
- سالسہ کے تمام اجزاء باؤل میں مکس کر لیں۔
- سر ونگ پلیٹ میں فیش فلی رکھ کر سائیڈ پر گرین لیوز اور سالسہ ڈالیں۔
- فریش سر ونگ کریں۔

چکن پوٹو سوپ

سرونگ : 2
ٹوٹل کیلوریز : 343

اجزاء

کیلوریز	اجزاء	کیلوگرام
116	بون لیس چکن (ریٹ کیا ہوا) : 1/2 کپ	116
110	آلو : 1 عدد (آبال لیس)	110
5	ادرک لہسن پیسٹ : 1 چائے کا چمچ	5
52	آمل : 1 کھانے کا چمچ	52
0	نمک : حسب ذائقہ	0
0	گٹنی کالی مرچ : حسب ذائقہ	0
60	دبئی نیبل بروتھ : 1 لیٹر	60
0	ہری پیاز (کٹی ہوئی) : گارنشنگ کے لیے	0

ترکیب

- آلو چھیل کر باریک کاٹ لیں۔
- آمل گرم کر کے اس میں ادرک لہسن پیسٹ فرائی کریں۔
- اب آلو اور چکن ڈال کر 1-2 منٹ پکائیں پھر بروتھ ڈال کر آبال آنے دیں۔
- چکن گل جائے تو نمک اور گٹنی کالی مرچ ڈال کر کچھ دیر پکائیں پھر آتار کر ٹھنڈا کر لیں۔
- اب اسے بلینڈ کر کے دوبارہ ایک آبال دے کر چولھے سے اتار لیں۔
- ہری پیاز سے سجا کر سرو کریں۔

اجزاء

کیلوریز	اجزاء	کیلوگرام
116	چکن (اسٹریپس) : 1/2 کپ (آبال لیس)	116
4	کھیرا : 1/4 عدد (باریک سلائس کاٹ لیں)	4
15	گاجر : 1/2 عدد (جولین)	15
50	بادام (کنے ہوئے) : 1/2 کھانے کا چمچ	50
8	بند گوشتی (جولین) : 1/2 کپ	8
11	پیاز : 1/2 عدد (باریک سلائس)	11
10	اورنج زیسٹ (جولین) : 1/8 کپ	10
1	سرخ مرچ : 1 عدد (گارنشنگ کے لیے)	1

ڈریسنگ کے لیے

کیلوریز	اجزاء	کیلوگرام
0	نمک : حسب ذائقہ	0
0	کالی مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ	0
6	لیموں کارس : 2 کھانے کا چمچ	6
28	اورنج جوس : 1/4 کپ	28

پلڈ چکن سیلڈ

سرونگ : 2
ٹوٹل کیلوریز : 249

ترکیب

- ڈریسنگ کے تمام اجزاء مکس کر لیں۔
- سیلڈ کے تمام اجزاء باؤل میں ڈالیں۔
- اب ڈریسنگ مکس کر کے اچھی طرح ٹوس کریں۔
- سرونگ پلیٹ میں نکال کر سرخ مرچ سے سجا کر سرو کریں۔



حکیم عبدالغفار آغا

ایک مشروم پاستا

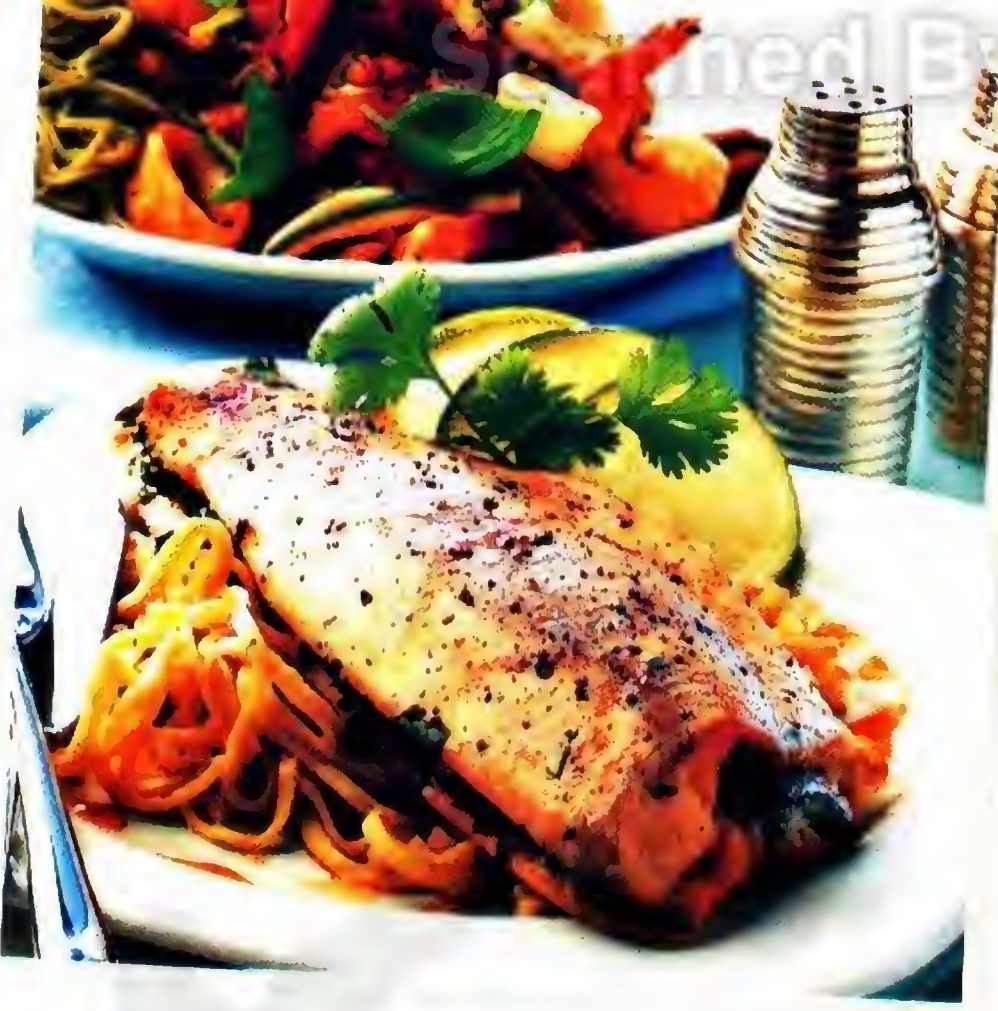
سرونگ : 2
ٹوٹل کیلوریز : 436

ترکیب

- آمل گرم کر کے پیاز اور مشروم فرائی کریں۔ مشروم تھوڑی گل جائے تو ابلے ہوئے انڈے میس کر کے شامل کر دیں۔
- اس دوران چمچ سے ہلاتی رہیں۔
- اب ٹماٹو پیوری، نمک اور سرخ مرچ پاؤڈر ڈال کر 2-3 منٹ پکائیں۔
- سرونگ باؤل میں نوڈلز ڈالیں۔
- اوپر تیار ایک مشروم مصالحہ ڈال دیں۔
- ہرے دھنیے سے سجا کر سرو کریں۔

اجزاء

کیلوریز	اجزاء	کیلوگرام
190	نوڈلز : 1 پیکٹ (آبال لیس)	190
23	پیاز : 1/2 عدد (چوڑے)	23
108	انڈا : 2 عدد (آبال لیس)	108
15	مشروم : 5-6 عدد (کاٹ لیں)	15
45	ٹماٹو پیوری : 1/2 کپ	45
52	آمل : 1 کھانے کا چمچ	52
3	سرخ مرچ پاؤڈر : 1/4 چائے کا چمچ	3
0	نمک : حسب ذائقہ	0
0	ہر ادھنیا : حسب ضرورت (گارنشنگ کے لیے)	0



شیف ذاکر



روسٹڈ کاجو

اجزاء

1 کپ	کاجو
2 کھانے کے چمچ (پوڈ)	روز میری (تازہ پتے)
2 چائے کے چمچ	شکر
1/2 چائے کا چمچ	ٹمپی سرخ مرچ
1 چائے کا چمچ	نمک
1 کھانے کا چمچ	مکھن

فرائیڈ ٹرائوٹ نوڈلز

اجزاء

2 عدد (ساف کرلیس)	ٹرائوٹ فیش (چھوٹی)
3 کھانے کے چمچ	ناریل (خش کیا ہوا)
2 کھانے کے چمچ	لیسن زیسٹ (خش کی ہوئی)
1/4 کپ	اورنج جوس
3 کھانے کے چمچ	ہرا دھنیا (پوڈ)
1/2 کپ	پیٹ آئل
1 پیکٹ (آبال لیس)	نوڈلز
حسب ذائقہ	نمک
حسب ذائقہ	ٹمپی کالی مرچ
گارنشنگ کے لیے	لائم سلائس
گارنشنگ کے لیے	ہرا دھنیا



ترکیب

- پین میں مکھن گرم کر کے روز میری کے پتے ہلکے فرائی کریں۔
- پھر کاجو اور باقی اجزاء مکس کر کے 3-4 منٹ فرائی کریں۔
- سرونگ باؤل میں نکال لیں۔
- بطور اسنیک پیش کریں۔

ترکیب

- نوڈلز، آئل اور گارنشنگ کے اجزاء کے علاوہ تمام اجزاء مکس کر کے فیش پر لگائیں۔
- 2-3 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پین میں آدھا آئل گرم کر کے اس میں ایک فیش کو دونوں طرف سے فرائی کریں۔
- فرائنگ کے دوران چمچ سے آئل فیش پر ڈالتے جائیں۔
- تیار ہونے پر بقیہ آئل ڈال کر دوسری فیش بھی اسی طرح فرائی کر لیں۔
- سرونگ پلیٹ میں نوڈلز ڈالیں۔ اوپر تیار فیش رکھیں۔
- ہرے دھنیے اور لائم سلائس سے گارنش کر کے سرو کریں۔







شیف ذاکر Special

مرچی چکن مصالحہ

اجزاء

چکن قیمہ MENU

1 پاؤ :

3 کھانے کے چمچ

1/2 چائے کا چمچ

1/4 چائے کا چمچ

چند عدد

حسب ضرورت

آئل

نمک

کالی مرچ پاؤڈر

پرا دھنیا (پتے)

کیچ لیوز

مرچی پانی کے لیے

1 عدد

3 عدد

1/2 کپ

1 کھانے کا چمچ

ہری مرچ

ثابت سرخ مرچ

لیموں کا رس

ادرک کا پانی

ترکیب

- ہری مرچ اور سرخ مرچ ہر ایک کاٹ کر بیج نکال لیں۔
- لیموں کے رس میں ادرک کا پانی، کئی ہوئی مرچیں اور بیج شامل کر کے رکھ دیں۔
- آئل گرم کر کے چکن اچھی طرح بھونیں۔
- گل جائے تو نمک اور کالی مرچ پاؤڈر ڈال کر پکائیں۔
- اب اس میں مرچی پانی شامل کر کے قیمہ خشک ہو جانے تک فرائی کریں۔
- تیار ہونے پر چولہے سے اتار لیں۔
- کیچ لیوز میں دو، دو کھانے کے چمچ چکن مصالحہ اور دھنیے کے پتے ڈال کر فولڈ کریں یا پھر یوں ہی پیش کریں۔
- حسب ذائقہ مرچوں کی مقدار کم یا زیادہ کی جاسکتی ہے۔

Free Delivery

پاکستان کے ایڈار شیف ذاکر کی نئی کتاب

Available Now





شیف ذاکر Special

کشمیری بیف کری

ترکیب

- میری نیشن کے تمام اجزاء کس کر لیں۔
- اب اس میں بیف کس کر کے دو گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پین میں آئل اور مکھن اکٹھے گرم کریں۔
- بیف شامل کر کے درمیانی آنچ پر بھونیں۔
- بیف گل جائے تو بادام، نمائز اور اوئین رنگز شامل کر کے 2-3 منٹ مزید پکائیں۔
- تیار ہونے پر سرونگ پلیٹ میں نکال کر گارنشنگ کریں۔
- گرم گرم سرو کریں۔

اجزاء

- بون لیس بیف (کیوز) : 1 کلو
آئل : 3 کھانے کے چمچ
مکھن : 2 کھانے کے چمچ
پیاز : 1/2 عدد (رنگز کاٹ لیں)
نمائز : 1/2 عدد (رنگز کاٹ لیں)

میری نیشن کے لیے

- گٹنا زیرو : 1 چائے کا چمچ
گٹنا گرم مصالحہ : 1 چائے کا چمچ
گٹنا دھنیا : 1 چائے کا چمچ
گٹنی سرخ مرچ : 2 چائے کے چمچ
ادرک لہسن پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
شہد : 1 کھانے کا چمچ
بادام (چوڑا) : 1 کھانے کا چمچ
لیموں کا رس : 2 کھانے کے چمچ
نمائز پیوری : 1 کپ
پیاز : 1 عدد (باریک چوڑا)
نمک : حسب ذائقہ

گوشت کی میری نیشن کے لیے کم سے کم آدھا کھنڈا درکار ہوتا ہے
بہترین ذائقے کے لیے رات بھر کے لیے ریفریجریٹر
میں رکھ دینا تو زیادہ بہتر ہے۔





شیف ذاکر Special



کیرٹ گارلک سوپ

اجزاء

1 کپ : اورنج جوس	3 کھانے کے چمچ : 3 کھانے کے چمچ
3 کپ : گاجر (چھیل کر چپ کر لیں)	1 چائے کا چمچ : 1 چائے کا چمچ
4 کپ : چکن اسٹاک	1 چائے کا چمچ : 1 چائے کا چمچ
حسب ذائقہ : نمک	1 چائے کا چمچ : 1 چائے کا چمچ
حسب ذائقہ : کالی مرچ پاؤڈر	2 چائے کے چمچ : 2 چائے کے چمچ
	1/2 عدد (چوڑے) : 1/2 عدد (چوڑے)

سویٹ پوٹیتوسیلڈ

اجزاء

2-3 عدد : سویٹ پوٹیتوز
1 عدد (کیوبز) : گاجر
1 عدد (باریک کاٹ لیں) : ہری پیاز
1 عدد (کیوبز) : ٹماٹر
1/4 چائے کا چمچ : سرخ مرچ پاؤڈر
1/2 عدد (چوڑے) : پیاز
2 کھانے کے چمچ : کریم
2 کھانے کے چمچ : مایو
2 کھانے کے چمچ : دودھ
2 کھانے کے چمچ : دہی
1/2 چائے کا چمچ : نمک

ترکیب

- سویٹ پوٹیتوز اُبال کر چھیل لیں۔ پھر کیوبز میں کاٹ لیں۔
- کریم میں مایو، دہی اور دودھ مکس کر کے اچھی طرح پھینٹیں۔
- اب اس میں نمک اور سرخ مرچ پاؤڈر بھی مکس کریں۔
- سویٹ پوٹیتوز میں گاجر، پیاز، ٹماٹر اور ہری پیاز مکس کر لیں۔
- اب ان میں کریم کا آمیزہ مکس کریں۔
- ٹھنڈا کر کے یافرش سرو کریں۔

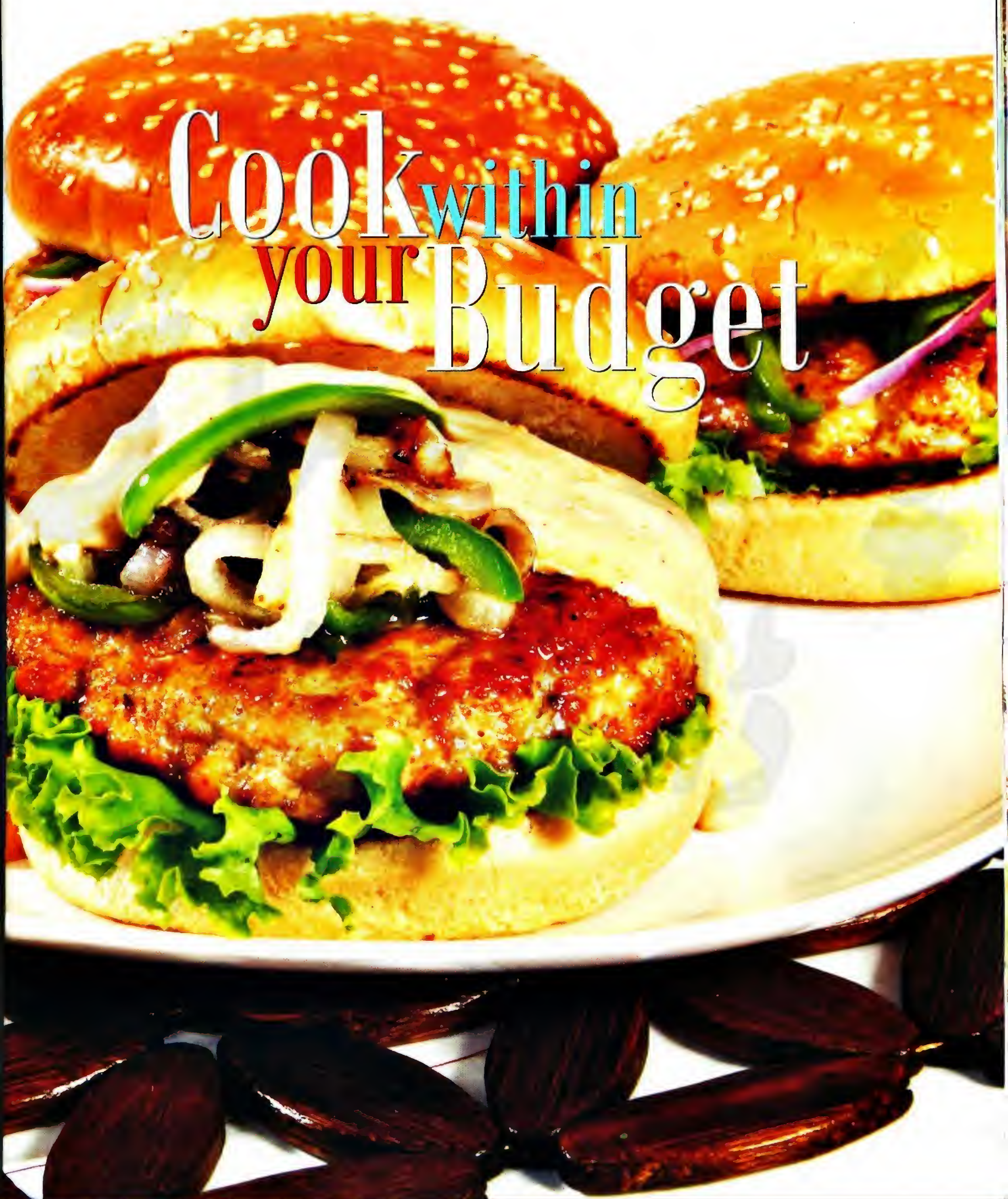


ترکیب

- پین میں آئل گرم کر کے کری پیٹ اور دھنیا کڑکڑائیں۔
- اب لہسن، پیاز، گاجر اور اورنج زیسٹ شامل کر کے 4-5 منٹ پکائیں۔
- پھر چکن اسٹاک، اورنج جوس، نمک اور کالی مرچ پاؤڈر شامل کر کے اُبال آنے دیں۔
- آج بکلی کر کے 20 منٹ تک پکائیں۔
- گاجریں گل جائیں تو سوپ کو تھوڑا ٹھنڈا کر کے بلینڈ کر لیں۔
- دوبارہ بکلی آج پر ایک سے دو اُبال دیں اور چوڑے سے اتار لیں۔
- سوپ کپس یا باؤلز میں ڈال کر سرو کریں۔



Cook within your Budget





اورنج اینڈ پومی گریٹ ڈرنک



اورنج : 3 عدد - Rs. 40/-



لیمون : 1 عدد - Rs. 5/-



انار : 3 عدد - Rs. 45/-



اپیل : 3 عدد - Rs. 40/-

= Budget 130

اجزاء

اورنج ڈرنک

- اورنج جوس : 1½ کپ
- کالائٹک : 2 چمکی
- میٹوٹنگ (پاؤڈر) : 1 کھانے کا چمچ
- لیمون کارس : 1 کھانے کا چمچ

پومی گریٹ ڈرنک

- انار کا جوس : 1 کپ
- اورنج جوس : 1 کپ
- اپیل جوس : 1 کپ

ترکیب

- اورنج ڈرنک کے تمام اجزاء بلینڈ کر لیں۔
- پومی گریٹ ڈرنک کے تمام اجزاء بھی کس کریں۔
- دونوں جوس الگ الگ گلاس میں نکالیں۔
- سنگلرے اور انار سے سجا کر سرو کریں۔

NOVA®
GLASSWARE



بیف برگر گارلیک مایوسوس

اجزاء

- برگر بن : 2 عدد
- لمکھن : حسب ضرورت
- آئل : فرائنگ کے لیے
- سلاڈ پتا : چند عدد
- پیاز رنگز : ¼ کپ
- شملہ مرچ رنگز : ¼ کپ
- نمک، کالی مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ

بیف پیٹی کے لیے

- یہ قیہ : ½ کلو
- پیاز (درمیانہ) : 1 عدد (کاٹ لیں)
- انڈا : 1 عدد (چینٹ لیں)
- ری مرچ : 4 عدد (کاٹ لیں)



مایونیز : ½ کپ
Rs. 18/-

= Budget 257



انڈا : 1 عدد
Rs. 9/-



چیز : ½ کپ
Rs. 80/-



بیف قیہ : ½ کلو
Rs. 150/-

ترکیب

- برگر بن پر لمکھن لگا کر ٹوسٹ کر لیں۔
- قیہ میں تمام اجزاء کس کر کے گرائنڈ کریں۔
- اب اس کی پیٹیز بنا کر 20 منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- پھر گرم آئل میں فرائی کر لیں۔
- سوس کے تمام اجزاء کس کر کے سوس تیار کر لیں۔
- تھوڑا سا آئل گرم کر کے اس میں پیاز اور شملہ مرچ رنگز ساتے کریں۔
- نمک اور کالی مرچ پاؤڈر کس کر کے چولھے سے اتار لیں۔
- ایک بن پر سلاڈ پتا بچھائیں۔
- اوپر تیار پیٹی رکھ کر فرائیڈ سزیایاں رکھیں۔
- سوس ڈال کر دوسرے بن سے کور کر کے فریش سرو کریں۔



شیف شازیہ Special



بف بونگ کری

اجزاء

بونگ	: 1 کلو	ثابت سوکھا دھنیا	: 2 کھانے کے چمچ
پیاز	: 2 عدد (کٹ لیں)	سونف	: 2 کھانے کے چمچ
ہری مرچ	: 4 عدد (کٹ لیں)	ثابت گرم مصالحہ	: 2 کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ	پیاز	: 1 عدد (چوڑا)
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچ	لہسن کی پوتھی	: 1 عدد (چوڑا)
ثابت گرم مصالحہ	: 2 چائے کے چمچ	ادرک	: 2 انچ کا ٹکڑا (چوڑا)
ٹماٹو پیوری	: 1 کپ	گارنشنگ کے لیے	
دہی	: 2 کپ	ہری مرچ	: 2-3 عدد (باریک کٹ لیں)
نمک	: حسب ذائقہ	لیموں	: 2 عدد (سلائس کٹ لیں)
دلیکی گھی	: حسب ضرورت	ادرک	: 3 انچ کا ٹکڑا (باریک کٹ لیں)
بف بونگ	: 1 کلو	مصلحہ پاؤڈر	: 2 کھانے کے چمچ
پانی	: 3 لیٹر		

بف بونگ

گائے کی ہڈیاں : 1 کلو
پانی : 3 لیٹر

ترکیب

- بخنی کے تمام اجزاء کو بونگ پین میں ڈال کر اُبالیں۔
- اسی دوران مٹی کی بانڈی میں گھی گرم کر کے پیاز فرانی کریں۔
- اب ادرک لہسن پیسٹ اور بونگ ڈال کر بھونیں۔
- تھوڑا سا پانی ڈال کر ڈھکن پر گیلہ آٹا لگا کر دیکھی بند کر دیں اور ہلکی آنچ پر پکے دیں۔
- بونگ گل جائے تو دہی، ٹماٹو پیوری اور باقی اجزاء ڈال کر اچھی طرح بھون لیں۔
- بخنی چھان لیں اور حسب ضرورت بونگ میں ڈال کر گریوی گاڑھی ہو جانے تک پکائیں۔
- تیار ہونے پر سرونگ باؤل میں نکال کر گارنشنگ کریں۔
- خمیری روٹی کے ساتھ سرو کریں۔

Free Delivery

شیف شازیہ
گوشت کے پکوان



بونگ 1 کلو - Rs. 350/- + پیاز 2 عدد - Rs. 12/- + دہی 2 کپ - Rs. 40/- + گائے کی ہڈیاں 1 کلو - Rs. 150/-

= Budget 552





شیف شازیہ Special



ویجی ٹیبل کری

ترکیب

- مصالحے کے لیے آئل گرم کر کے ادھک لہسن پیسٹ فرائی کریں۔
- اب پیاز ڈال کر بھونیں۔
- براؤن ہو جائے تو نمٹاڑ ڈال کر گلنے تک پکائیں۔
- باقی مصالحے اور دہی ڈال کر اتنا پکائیں کہ آئل اوپر آجائے۔
- اب سبزیاں شامل کر کے اچھی طرح بھونیں۔
- آٹھ ہلکی کر کے ڈھک کر پکائیں۔
- سبزیاں گل جائیں تو چولہے سے اتار لیں۔
- گرم گرم چپاتی کے ساتھ سرو کریں۔

اجزاء

- | | | | |
|----------------------|---------------------------|---------------------|-------------------|
| آلو | : 2 عدد (پھیل کر کاٹ لیں) | پیاز (بڑا) | : 1 عدد (کاٹ لیں) |
| شملمہ مرچ | : 1 عدد (کیوبز) | نمٹاڑ | : 2 عدد (کاٹ لیں) |
| بند گوبھی (کٹی ہوئی) | : 1/2 کپ | نئی سرخ مرچ | : 1 چائے کا چمچ |
| مٹر (دانے) | : 1/2 کپ | ہلدی | : 1 چائے کا چمچ |
| گاجر | : 2 عدد (پھیل کر کاٹ لیں) | گرم مصالحہ (ٹٹا: 1) | : 2 چائے کے چمچ |
| مصالحے کے لیے | | دہی | : 1/2 کپ |
| ادھک لہسن پیسٹ | : 1 کھانے کا چمچ | آئل | : حسب ضرورت |
| زیرہ (ٹٹا ہوا) | : 1/2 کھانے کا چمچ | | |



نمٹاڑ: 2 عدد -/- Rs. 16

+

گاجر: 2 عدد -/- Rs. 10

+

شملمہ مرچ: 1 عدد -/- Rs. 12

+

آلو: 2 عدد -/- Rs. 15

= Budget 53



شیف شازیہ Special



ساگ مکتی کی روٹی

ترکیب

- ساگ، پالک اور باتھوکاٹ کراچی طرح دھوئیں۔
- ان میں ادراک، لہسن پیسٹ، کٹی ہری مرچیں اور سرخ مرچ پاؤڈر ڈال کر ہلکی آنچ پر 3-4 گھنٹے پکائیں۔ پھر آنا شامل کر کے اچھی طرح گھوٹ لیں۔
- پین میں دیسی گھی گرم کر کے اس میں کٹا ہوا لہسن، ہری مرچ اور فرائینڈ پیاز ڈال کر کڑکڑائیں۔
- اب ساگ میں شامل کر کے ہلکی آنچ پر پکس کر لیں۔
- آٹے کو نیم گرم پانی سے گوندھ کر گیلے پیڑے سے ڈھانپ کر رکھیں۔
- پھر پیڑے بنا کر گیلے رومال پر پھیلا کر روٹی بنالیں۔
- گرم تو بے پروا دیسی گھی ڈال کر دونوں طرف سے روٹی اچھی طرح پکالیں۔
- گرم گرم ساگ کے ساتھ سرو کریں۔

اجزاء

ساگ	: 2 کلو	پیاز (فرائینڈ)	: 1/2 کپ
پالک	: 1/2 کلو	آنا	: 1 کپ
باتھو	: 1 پاؤ	ثابت لہسن	: 1 پونجی (پھیل کر ہریک کات لیں)
ہری مرچ (کٹی ہوئی)	: 1 کھانے کا چمچ	نمک	: حسب ذائقہ
ادراک پیسٹ	: 1/2 کھانے کا چمچ	مکتی کی روٹی کے لیے	
لہسن پیسٹ	: 1/2 کھانے کا چمچ	مکتی کا آنا	: 1 کلو
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ	نیم گرم پانی	: حسب ضرورت
ہری مرچ	: 8-10 عدد	دیسی گھی	: حسب ضرورت
دیسی گھی	: 1 کپ		

= Budget 170



مکتی کا آنا: 1 کلو -/- Rs. 45



باتھو: 1 پاؤ -/- Rs. 20



پالک: 1/2 کلو -/- Rs. 15



ساگ: 2 کلو -/- Rs. 90





Special
حکیم عبدالغفار آغا

کھٹی مولیاں



اجزاء

مٹولی	: 1/2 کلو
آئل	: 1/4 کپ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچ
اٹلی پیسٹ	: 3 کھانے کے چمچ
ہلدی	: 1/2 چائے کا چمچ
نمک	: حسب ذائقہ



کوکونٹ کھیر

اجزاء

ناریل (کش کیا گیا)	: 1/2 کپ
چاول	: 2 کھانے کے چمچ (بھولیں)
چینی	: 2 کھانے کے چمچ
شہد	: 2 کھانے کے چمچ
دودھ	: 3 کپ
ناریل (سٹا ہوا)	: گارنشنگ کے لیے
سبز الائچی	: گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- مٹولی چھیل کر فنگر چپس کی شکل میں کاٹ لیں۔
- آئل گرم کر کے مولیاں فرائی کریں۔
- اب ان میں نمک، ہلدی، سرخ مرچ پاؤڈر اور اٹلی پیسٹ مکس کریں اور بالکی آٹے پر دم دے دیں۔
- پانی خشک ہو جائے تو چولہا بند کر دیں۔
- تیار ہونے پر گرم گرم سرد کریں۔

ترکیب

- دودھ اُبال کر اس میں چاول اور سبز الائچی پاؤڈر ڈالیں اور مسلسل ہلاتے ہوئے چاول گلنے تک پکائیں۔
- اب چینی، شہد اور ناریل شامل کر کے مزید پکائیں۔
- کھیر گاڑھی ہو جائے تو چولہے سے اُتار لیں۔
- باؤل میں ڈالیں اور گارنشنگ کر کے سرو کریں۔

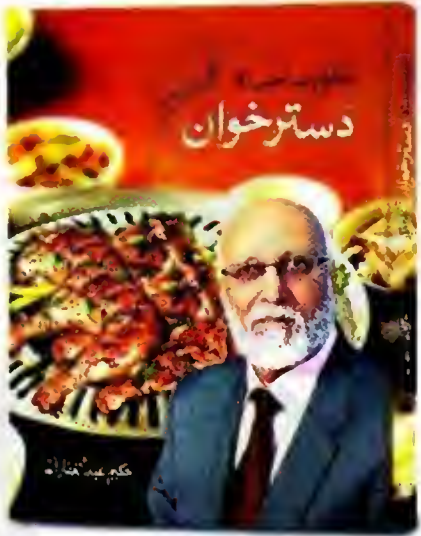




Special
حکیم عبدالغفار آغا

چکن کوکونٹ کری

Free Delivery
Special
حکیم صاحب کا
دسترخوان



ترکیب

- گرم آئل میں لونگ، سبز الائچی اور پیاز فرائی کریں۔
- پھر ٹماٹر، ادراک، لہسن پیسٹ، سرخ مرچ پاؤڈر، نمک، ہلدی، زیرہ، گرم مصالحہ پاؤڈر اور کری پتا ڈال کر بھونیں۔
- اب چکن، ناریل اور پانی شامل کر کے پکائیں۔
- چکن گل جائے اور پانی خشک ہو جائے تو چو لھے سے اتار لیں۔
- تیار ہونے پر گرم گرم سرو کریں۔

اجزاء

چکن بون لیس	: ½ کلو
آئل	: ½ کپ
پانی	: ½ کپ
ناریل (سٹیکیا)	: 1 کھانے کا چمچ
پیاز	: 1 عدد (چوڑا)
ٹماٹر	: 1 عدد (چوڑا)
لونگ	: 2 عدد
سبز الائچی	: 2 عدد
کری پتا	: 2 عدد
لہسن پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
ادراک پیسٹ	: 2 چائے کے چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
ہلدی	: ½ چائے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
نمک	: حسب ذائقہ





Special
حکیم عبدالغفار آغا

ہر امصالحہ چکن

اجزاء

چکن	MENU
1 کلو :	دہی
1/2 کلو :	ہر ادھنیا
3 گٹھی (کٹ لیں) :	لہسن پیسٹ
1 کھانے کا چمچ :	ادرک پیسٹ
1 کھانے کا چمچ :	زیرہ
1 کھانے کا چمچ :	کالی مرچ پاؤڈر
1/2 چائے کا چمچ :	ہری مرچ
6 عدد (کٹ لیں) :	آئل
1/4 کپ :	نمک
حسب ذائقہ :	

ترکیب

- آئل میں زیرہ کڑکرائیں پھر نمک اور چکن ڈال کر فرائی کریں۔
- اب ادرک، لہسن پیسٹ اور کالی مرچ پاؤڈر ڈال کر بھونیں۔
- پھر ہری مرچ اور ہر ادھنیا شامل کر دیں۔
- آخر میں دہی ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکنے دیں۔
- آئل اوپر آجائے تو چولہا بند کر دیں۔
- نان یا چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

دھنیے کا استعمال نظام انہضام، بلند فشار خون اور ہڈیوں کے امراض کے علاج میں مفید ہے۔
اس کا استعمال کھانے کی پریزنٹیشن میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔

NAZIA ALI

بشکریہ: عائشہ سلیم

نازیہ علی نے 2011 میں پاکستان شوہر انڈسٹری میں قدم رکھا۔ ایک وقت سے گریز کا آغاز کرنے کے بعد اس مختصر مدت میں ان کے کئی کمرشلز، ٹی وی پروگرام اور ڈرامے آئے ہیں۔ حال میں ان کا مارٹنگ شو کی سیریاں شوکر رہی ہیں۔ ایک منظر اور معلوماتی شو ہے۔ آن انٹر ہے۔ شوہر میں آنے سے پہلے نازیہ دیگر میزبان اخباروں میں بھی آگئی ہیں۔ شوہر جو ان کرنے کا شوق نازیہ کو بچپن سے تھا، اپنی من پسند لیلہ جوانی کرنے کے بعد ان کی کیا اچھ خوش رہیں، آئیے جانتے ہیں۔

حیثیت رکھتی ہیں۔ ساحر لودھی پر اکثر لوگ تنقید کرتے ہیں لیکن ان کا شو کامیاب ہے اور مجھے پسند ہے۔

شیف اسپیشل: پاکستانی ڈراما انڈسٹری بارے کیا کہیں گی؟

نازیہ علی: ہماری ڈراما انڈسٹری بہت ترقی کر رہی ہے۔ اسکرپٹ، ایکٹنگ، ڈائریکشن غرض ہر چیز بے مثال ہے۔ ہمارے ہاں معیاری ڈرامے بن رہے ہیں۔ خاص طور پر اب لوکیشن کا خیال بھی رکھا جاتا ہے۔

شیف اسپیشل: ابھی تک آپ کے مقبول ڈرامے؟

نازیہ علی: منڈل کلاس، دو لہے بھائی، ایس ایچ او بھٹی اور شور۔

نازیہ علی: ایک وقت میں زیادہ پروڈیکشنس سائن نہیں کرتی۔

ماڈلنگ کا شوق تھا۔ جب ایکٹنگ شروع کی تو ہوسٹنگ کرنا بھی آگئی۔

شیف اسپیشل: مارٹنگ شوہر میں کچھ ناپسندیدہ باتیں بھی دکھائی دیتی ہیں۔ ان کے بارے میں آپ کیا کہیں گی؟

نازیہ علی: مارٹنگ شوہر میں ناپسندیدہ باتوں کے خلاف سینسر شپ پالیسی ہونی چاہیے۔ غلط چیز کو پروموٹ نہیں کرنا چاہیے۔ میری کوشش ہوتی ہے کہ معیاری اور معلوماتی شو پیش کروں۔

شیف اسپیشل: مارٹنگ شوہر میں آپ کی آئیڈیل ہوسٹ کون ہیں؟

نازیہ علی: میری آئیڈیل نادیہ خان ہیں۔ وہ اس فیلڈ میں Pioneer کی

شیف اسپیشل: شوہر میں آمد کیسے ہوئی؟ اپنے کیریئر کے بارے کچھ بتائیں؟

نازیہ علی: مجھے بچپن سے ہی شوہر جو ان کرنے کا شوق تھا۔ ٹی وی دیکھتی تھی تو دل چاہتا تھا کہ میں بھی یہ کام کروں۔ شروع میں پیپرز اور ایوری ڈے کے کمرشلز میں کام کیا۔ آہستہ آہستہ مزید آفرز آتی رہیں۔ ARY چینل پر ڈراما میں پر فارم کیا۔ کچھ کوٹنگ شوہر بھی کیے۔ آج کل مارٹنگ شو اور ندیم جعفری کے ساتھ ایک ویڈیو پر کام کر رہی ہوں۔

شیف اسپیشل: ہوسٹنگ، ماڈلنگ اور ایکٹنگ، سب ساتھ ساتھ کیسے سنبھالتی ہیں؟

شیف اسپیشل: پسندیدہ ایکٹرز؟

نازیہ علی: حمائم ملک، مونا لیزا، ہمایوں سعید اور فہد مصطفیٰ پسند ہیں۔ راحت کاظمی کی ایکٹنگ بہت پسند ہے۔ ان کا اسٹائل میرے ابو سے ملتا جلتا ہے۔

شیف اسپیشل: کیا کام کے دوران ڈائریکٹر کی طرف سے کبھی مسائل درپیش آئے؟

نازیہ علی: میرے ساتھ ایسا کبھی نہیں ہوا۔ ڈائریکٹر کے ساتھ بحث نہ کریں تو سب کچھ ٹھیک چلتا رہتا ہے۔ انڈسٹری میں لابی سسٹم بھی ہے۔ شکر ہے کہ مجھے اس کا سامنا نہیں کرنا پڑا۔

شیف اسپیشل: اپنے سے سینئر لوگوں کے ساتھ کام کرنا کیسا لگتا ہے؟

نازیہ علی: سینئر اداکار ہمارے اساتذہ کی طرح ہیں۔ ان کی عزت کرتی ہوں۔ ان کے ساتھ کام کرنا اچھا لگتا ہے۔

شیف اسپیشل: نئے چہروں کے لیے شوبز کا ماحول کیسا ہے؟

نازیہ علی: ماحول اچھا ہے۔ سیاست تو ہر جگہ چلتی ہے۔ بہتر ہے صرف کام پر دھیان دیں۔ محنت اور لگن سے آگے بڑھتے جائیں۔

شیف اسپیشل: شوبز کے علاوہ آپ کی کیا مصروفیات ہیں؟

نازیہ علی: میں چیریٹی ورک کرتی ہوں۔ ایسی NGOs جو بغیر مالی فائدے کے لوگوں کو تحفظ فراہم کریں، ان کے ساتھ کام کرتی ہوں۔ گزشتہ دنوں ایک NGO کے ساتھ تھر جانے کا اتفاق بھی ہوا۔ وہاں سوشل ورک کیا۔

تھر کے لوگ اس وقت



پاکستانیوں سے درخواست کروں گی کہ ان کی مدد کریں۔

شیف اسپیشل: شوبز میں نہ ہوتیں تو کس شعبے کا انتخاب کرتیں؟

نازیہ علی: شوبز میں نہ ہوتی تو فائٹر پائلٹ بن جاتی۔

شیف اسپیشل: آپ کے نزدیک Happiness کیا ہے؟

نازیہ علی: دوسروں کو خوش رکھنا ہی اصل Happiness ہے۔

شیف اسپیشل: اپنی باتیں کس سے شیئر کرتی ہیں؟

نازیہ علی: کسی سے بھی شیئر نہیں کرتی۔ ڈائری لکھتی ہوں۔ یہ میری شیئرنگ ہے۔

شیف اسپیشل: کوکنگ کا شوق ہے؟

نازیہ علی: کوکنگ اچھی کر لیتی ہوں۔ میں نے کوکنگ شوز بھی کیے۔ کھانے اور کھلانے دونوں کا شوق ہے۔ چکن کڑاہی اور اسٹیک اچھی بنالیتی ہوں۔

شیف اسپیشل: آپ کی پسندیدہ شیف؟

نازیہ علی: سارہ ریاض میری پسندیدہ شیف تھیں۔ ان کے ساتھ

کوکنگ شوز بھی کیے اور ان سے بہت کچھ سیکھا بھی۔

شیف اسپیشل: فٹنس کا خیال رکھتی ہیں؟

نازیہ علی: جی بالکل رکھتی ہوں اور رکھنا پڑتا بھی ہے۔ سبزیاں اور فروٹس زیادہ کھاتی ہوں۔ ویٹنی ٹیرین ہوں۔

شیف اسپیشل: کوئی بیوٹی ٹپ شیئر کرنا چاہیں گی؟

نازیہ علی: ایک بہت آسان ٹپ ہے کہ صرف چہرہ نہ چمکائیں بلکہ ہاتھوں اور پاؤں کا خیال بھی رکھیں۔ خوب صورتی کے ساتھ ساتھ صفائی کو بھی اہمیت دیں۔

شیف اسپیشل: پسندیدہ ڈیزائنر؟

نازیہ علی: ہمارے ڈیزائنرز اچھا کام کر رہے ہیں۔ اس ضمن میں یہ کہوں گی کہ جس کا جو کام ہے، اسے کرنے دیں۔ اگر ماڈلز ڈیزائنرز کو تنگ کریں گی تو ان کا اپنا ہی نقصان ہے۔

شیف اسپیشل: آپ کو کس طرح کے کردار پسند ہیں؟

نازیہ علی: مجھے پرنسپل قسم کے کردار زیادہ پسند ہیں۔ جیسے ویسپار، چرنیل وغیرہ۔

شیف اسپیشل: شہرت کیسی لگتی ہے؟

نازیہ علی: اچھی لگتی ہے۔ اتنے لوگوں کا پیار ملتا ہے۔ یہ اللہ تعالیٰ کا کرم ہے۔

شیف اسپیشل: آپ کا پسندیدہ رنگ؟

نازیہ علی: سفید اور کالا۔

شیف اسپیشل: آپ کا اسٹار کیا ہے؟

نازیہ علی: جدی۔ تاریخ پیدائش 2 جنوری ہے۔

شیف اسپیشل: اپنی شخصیت کو کیسے بیان کریں گی؟

مارننگ شوز میں ناپسندیدہ باتوں کے خلاف سینسر شپ پالیسی ہونی چاہیے

نازیہ علی: میں جلد گھل مل جاتی ہوں۔ کنوئیں نہیں ہوں۔ ڈبل ماسنڈ نہیں ہوں۔

شیف اسپیشل: بچپن کی کوئی شہرت؟

نازیہ علی: (ہنستے ہوئے) میں بہت شرارتی تھی۔ اکثر بچوں کو کاغذ کی دم لگا دیا کرتی تھی۔ سفید چادر لے کر اندھیرے میں بچوں کو ڈراتی تھی۔ ایک مرتبہ تو ایک کزن اتنا سہم گئی کہ کئی روز بیمار رہی۔ پھر مجھے نصیحت آگئی۔

شیف اسپیشل: کیا آپ بچپن سے ہی اتنی پراعتماد ہیں؟

نازیہ علی: بچپن میں جو اعتماد ملتا ہے، وہ زندگی بھر ساتھ رہتا ہے۔ بچپن میں نونہال میگزین میں لکھی تھی، اس سے بھی اعتماد میں اضافہ ہوا۔

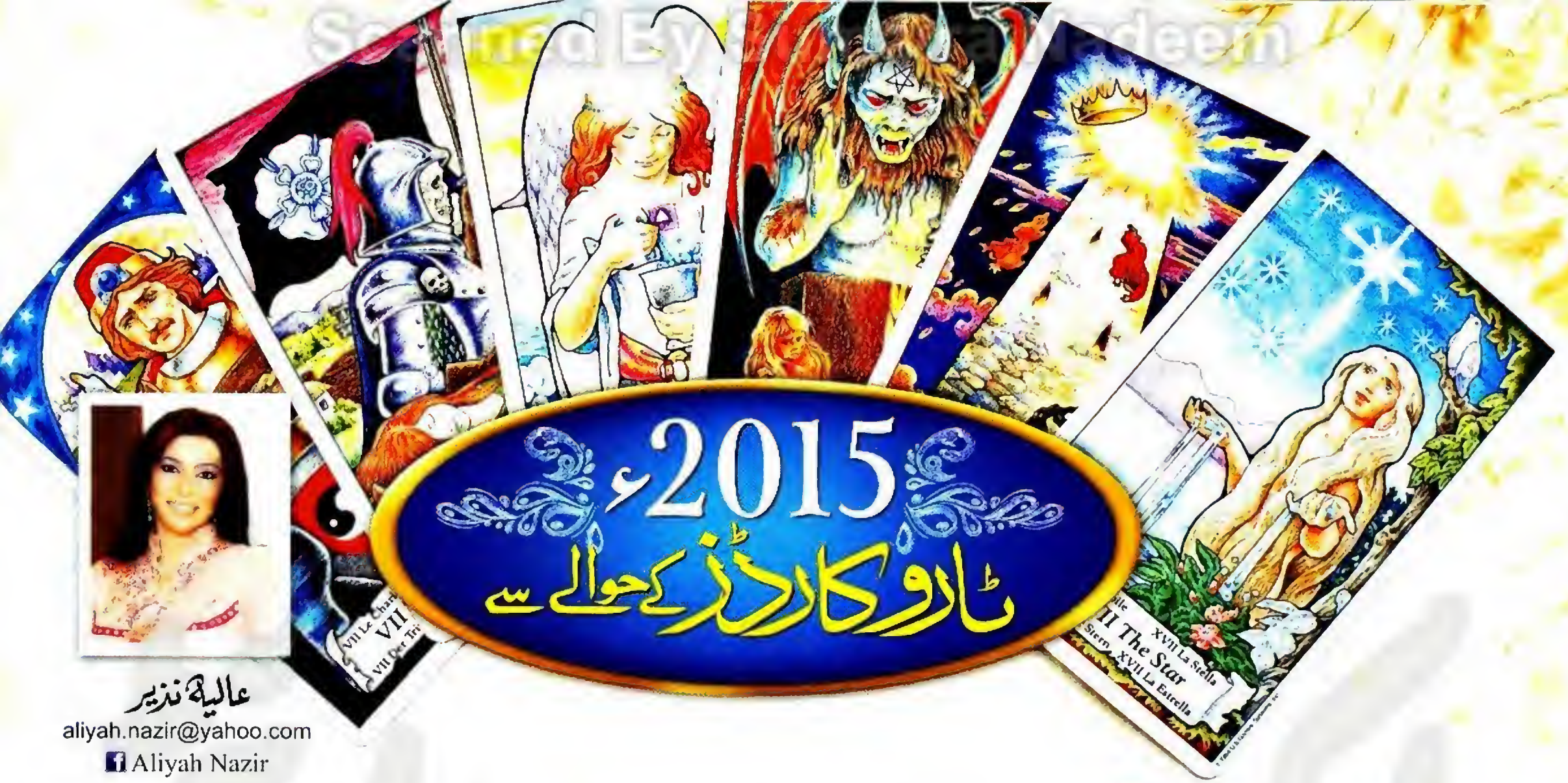
شیف اسپیشل: کیریئر میں کامیابی کے لیے خواتین کو کوئی مشورہ دینا چاہیں گی؟

نازیہ علی: ہر شعبے میں سازشیں ہوتی رہتی ہیں۔ گھبرانا نہیں چاہیے۔ ثابت قدم رہیں تو کامیابی آپ کا مقدر بنے گی۔

شیف اسپیشل: قارئین کے لیے کوئی پیغام؟

نازیہ علی: آپ کا تعلق جس بھی فیلڈ سے ہو، اس میں ایسا کام کریں کہ دنیا یاد رکھے۔





عالیہ نذیر

aliyah.nazir@yahoo.com

f Aliyah Nazir

گہری محبت آپ کو بدل کر رکھ سکتی ہے۔ اسے آپ بہاروں کے موسم جیسی محبت بھی کہہ سکتے ہیں جس میں تازگی کا احساس اور ایسی کیمسٹری ہو جو آپ نے پہلے کبھی محسوس نہ کی ہو۔



جوزا Gemini (21 مئی تا 21 جون)

اس برس آپ جن دو ٹارو کارڈز کے زیر

اثر ہیں وہ The Emperor اور The

Empress یعنی طلوع آفتاب اور زرخیزی کے ہیں۔ یہ برس آپ کے لیے کئی اہم موڑ لے کر آ رہا ہے۔ گزشتہ چند سالوں میں آپ نے بہت سے رسک لیے، کئی کامیاب منزلیں طے کیں اور فراوانی کا دور گزارا۔ 2015ء آپ کے مستحکم ہونے کا دور ہے۔ آپ اپنے ہرے بھرے کھیت کے سرہانے کھڑے ہو کر اپنے اندر راحت اور اطمینان کو اترتا محسوس کریں گے۔ اس برس آپ کی توجہ اپنی پوزیشن برقرار رکھنے پر مرکوز رہے گی۔ اپنے حاصل کردہ علم، دولت، تجربہ، ملازمت، کاروبار یا جو بھی آپ کی اچیو منٹس تھیں، ان پر اب نئی عمارت کھڑی کی جائے گی۔

2015ء میں آپ کی تخلیقی صلاحیتیں عروج پر دکھائی دے رہی ہیں۔ مطمئن رہیں اور خوش باش زندگی گزاریں۔ اس برس رشتوں میں توازن اور خوب صورتی پیدا ہوگی۔ گھریلو تعلقات میں بے غرضی، اُنسیت اور بے لوث محبت دکھائی دیتی ہے۔ سب ایک دوسرے سے نہ صرف پیار کریں گے بلکہ ایک دوسرے پر فخر بھی محسوس کریں گے۔ آپ زندگی کا ایک گہرا راز بھی جان پائیں گے کہ دنیا میں کوئی بھی چیز بے عیب نہیں۔ کامیاب وہ ہے جو اپنے آپ اور اپنے حالات سے مطمئن اور خوش ہے۔ اس برس جائیداد کے معاملات میں فائدہ ہو سکتا ہے۔ ملازمت یا کاروبار میں معمول سے ہٹ کر کام کرنے سے کامیابی حاصل ہو سکتی ہے۔

2015ء میں جو افراد کے سامنے ایک مسئلہ محبت کی صورت میں بھی دکھائی دے رہا ہے۔ یہاں طاقت کا ٹکراؤ اور کشمکش ہو سکتی ہے۔ یہ جھگڑا طے کرنا مشکل ہوگا کہ باس کون ہے؟ کنٹرول کس کے پاس ہے؟ محبت میں اتنی حقیقت پسندی شامل ہو سکتی ہے، جو محبت کے سحر کو کم کر سکتی ہے۔

سماج کو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔

2015ء کے اختتام تک حمل افراد اپنی انفرادی صلاحیتوں کو پہچاننا سیکھ لیں گے۔ پھر ان صلاحیتوں کو جگانے اور سنوارنے کا عمل شروع ہوگا۔ یہ برس انتہائی انفرادی، ذاتی اور شخصی فیصلوں کا ہے۔ آپ کی خواہشات اپنا آپ دنیا سے منوالیں گی۔



ثور Taurus (21 اپریل تا 20 مئی)

اس برس آپ Judgement اور

The World یعنی روح کی پکار اور

تکمیل کے ٹارو کارڈز کے زیر اثر ہیں۔ یہ آپ کی زندگی کا وہ دور ہے جہاں آغاز اور انجام دونوں میں تسلسل دکھائی دیتا ہے۔ آپ کی زندگی میں مستقل دورا ہے اور آپشنز آتی چلی جائیں گی۔ قدم قدم پر آپ کو فیصلہ کرنا ہوگا۔ یہ چناؤ اور چھانٹی آپ از روئے اختیار کریں گے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ آپ زندگی کا یہ ہمہ گیر اور عمیق سبق سیکھ لیں گے کہ فیصلے یا اعمال کیسے ہی حالات یا کسی بھی ذہنی کیفیت کے تحت کیے گئے ہوں، بالآخر ہماری منزلوں کا راستہ بنتے ہیں۔ آپ پر یہ بھی واضح ہو جائے گا کہ آپ زندگی کے جس بھی مقام پر کھڑے ہیں، وہاں تک آپ خود پہنچے ہیں۔ اب وقت ہے کہ آپ اپنے ماضی کے تجربات سے سبق سیکھیں اور مستقبل کے متعلق فیصلہ کریں۔ آپ نے فیصلہ کرنا ہے کہ اپنا طرز زندگی بدلنا ہے یا یونہی وقت گزارتے چلے جانا ہے۔ 2015ء میں آپ کا ماضی بیک فلیش یا وژن کی صورت میں بار بار آپ کی آنکھوں کے آگے آئے گا۔

ثور افراد کے لیے یہ دور روحانی، ذہنی اور قلبی بیداری کا ہے۔ مدتوں سے آپ جس کے لیے جدوجہد کر رہے ہیں وہ منزل یک دم سامنے آجائے گی۔

اس برس دولت کی دیوی بھی مہربان دکھائی دے رہی ہے۔ 2015ء کے چاروں موسم آپ کے لیے نئی منزلیں اور کامیابیاں لے کر آئیں گے۔ البتہ جو بھی نیا پروجیکٹ، ملازمت یا کاروبار شروع کریں، اسے پورا ایک سال دیجیے۔ اس کے بعد آپ کو مزید امکانات کا اندازہ ہوگا۔

محبت کے حوالے سے 2015ء خاصا دلچسپ سال ہے۔ آپ کی



حمل Aries (21 مارچ تا 20 اپریل)

2015ء میں آپ دو ٹارو کارڈز کے زیر

اثر ہیں۔ پہلا کارڈ Strength اور دوسرا The

Fool یعنی ”نادان“ کا ہے۔ یہ دلچسپ صورت حال ہے۔ یہاں حمل افراد کو اپنی صلاحیتیں آزمانے کے ساتھ ساتھ خود شناسی کا موقع بھی ملے گا۔ ”نادان“ کا پیغام ہے کہ آپ کے اندر تبدیلی کی ایسی خواہش جاگ اٹھے گی جو نتائج اور خطرات سے بے پروا ہے۔ آپ کے اندر کا مسافر اُجاگر دکھائی دیتا ہے۔ آپ کو نئے پن کی تلاش ہے۔ اس نئے دور کا آغاز 2015ء سے ہوگا، جو زندگی کے نئے معنی سمجھا دے گا۔ حمل افراد کے اندر اعتماد عود کر آئے گا۔ آپ پر امید دکھائی دیتے ہیں یوں جیسے آپ کے خیال میں کچھ بھی ناممکن نہیں۔ اس ضمن میں آپ معجزات پر بھی پورا یقین رکھیں گے۔ یہ سال حمل افراد کے لیے غیر متوقع حالات پیدا ہونے کی جانب اشارہ کرتا ہے۔ ”تبدیلی“ آپ کی زندگی کا عنوان دکھائی دیتی ہے۔ ان بدلتے ہوئے حالات کو معمول کے مطابق ڈیل کریں اور سر پر ہرگز سوار نہ کریں۔ فی الحال آپ کے حالات میں ٹھہراؤ ممکن نہیں۔ آپ یہ نہ سمجھیں کہ 2015ء کو اطمینان سے اپنی آرام گاہ یا کمفرٹ زون میں گزار دیں گے۔ تبدیلی اور غیر متوقع حالات کا عنصر پیش نظر رکھیں۔ اپنے اندر کی آواز سنیں۔

اس برس آپ کی زندگی میں کچھ غیر روایتی یا غیر معمولی قسم کی شخصیات داخل ہونے کا امکان ہے۔ محبت کے معاملات بھی کچھ یوں ہیں کہ جیسے پہلی نظر میں محبت ہو جائے اور کوئی انجان شخص اچانک اہمیت اختیار کر جائے۔ ”محبت“ آپ کے لیے 2015ء کی دوسری اہم شہ سرخی ہے۔ یہ وہ جذبہ ہے جو آپ کو خطرات سے کھیلنے پر اُکسائے گا۔ آہستہ آہستہ یہ بات آپ کی سمجھ میں آجائے گی کہ محبت اور روحانیت کا استعمال جسمانی طاقت سے کہیں بہتر ہے۔ جو میدان محبت فتح کر سکتی ہے، غصہ اور نفرت اس کے متعلق سوچ بھی نہیں سکتے۔ محبت آپ کے لیے بے حد اہم رہے گی۔ آپ کو ایسی غیر مشروط محبت کی خواہش ہے جو بنا کہے آپ کی بات سمجھ لے۔

آپ کے نزدیک محبت میں اونچ نیچ اور ذات پات کا فرق کوئی معنی نہیں رکھتا۔ یہ ہر فرد کا ذاتی معاملہ ہے۔ جس میں معاشرے یا



Chef Special



اختیار سے باہر تھیں۔ آپ نے محسوس کرنا شروع کر دیا کہ اب نہ تو فرار کا کوئی راستہ ہے اور نہ ہی رہائی کی کوئی ترکیب۔ زندگی بری طرح پھنستی ہوئی محسوس ہونے لگی تھی۔ اس برس آپ پر آشکار ہوگا کہ آپ نے جسے بند لگی سمجھ لیا تھا وہ آپ کے اپنے ہی ہاتھوں سے بنائی ہوئی کوئی دیوار تھی۔ راستے کھلے تھے۔ صرف کوشش کی کمی تھی۔ 2015ء کے آغاز کے ساتھ ہی حالات اور خیالات ہم آہنگ ہونا شروع ہو جائیں گے۔

رکاوٹیں خود بخود ایک ایک کر کے دور ہوں گی۔ آپ کی تخلیقی صلاحیتیں اور اندازِ گفتار آپ کو کہیں سے کہیں لے جائے گا۔ وقت غیر محسوس انداز میں ہر زخم کو مندمل کرتا چلا جائے گا۔ آپ بار بار محسوس کریں گے کہ آپ صحیح وقت پر صحیح جگہ موجود ہیں۔ یہی آپ کی کامیابی کا راز ہوگا۔

اس برس آپ روحانی علاج اور روحانیت کی جانب بھی متوجہ ہوں گے۔ آپ کے اندر جیسے بیداری کی کیفیات ہیں۔ آپ کے اندر کی آوازیں، خواب، وجدان اور وژن آپ کو نئی سے نئی راہیں دکھائیں گے۔ یہ برس آپ کی زندگی میں خوشی، تکمیل، توازن، محبت اور دوستی لے کر آئے گا۔ اس دور کو انجوائے کریں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کسی مشغلے کو کاروبار کی شکل دے دیں۔

عقرب Scorpio (24 اکتوبر 22 تا نومبر)
اس برس آپ Wheel of Fortune اور The Lover کا راز یعنی مدوجز را اور

معصوم خوشی کے زیر اثر ہیں۔ کچھ عرصے سے آپ کی زندگی میں بہت سے چیلنجز تھے۔ ایسی صورت حال کا سامنا تھا جہاں آپ کو اپنی بساط سے بڑی جنگ لڑنا پڑی۔ وقت نے آپ کو بہت میچور کر دیا۔ ایک تسلسل سے آپ نے ترقی و ترقی، امیری و غربی، تغیر اور تسلسل کا تجربہ کیا۔ تغیر کا ایک سلسلہ زندگی میں رواں رہا۔ اب یہ سلسلہ جاری تو رہے گا لیکن اس کی شدت کم اور رخ تبدیل ہو جائے گا۔ زندگی میں اچانک اور غیر متوقع تبدیلیاں آتی رہیں گی مگر مثبت انداز میں۔ اب آپ میں اتنی سمجھ آچکی ہے کہ ان تبدیلیوں کو صحیح طریقے سے سمجھ کر درست حکمت عملی اپنائیں۔ کاروباری معاملات اور ملازمت میں بڑی تبدیلیوں کی توقع رکھیں۔ زیادہ بہتر مواقع ملنے کی امید ہے۔ جہاں آپ ملازمت کرتے تھے، ہو سکتا ہے وہاں شراکت داری شروع ہو جائے۔ ملازمت کے حوالے سے کئی نئی آفرز آنے کی توقع ہے جن سے موجودہ پوزیشن بہتر ہوگی۔

آپ کے لیے اس برس محبت اور رومانس بڑی شہ سرنی ہے۔ آپ کے سامنے کچھ ایسے لوگ بھی آ سکتے ہیں جنہیں مل کر لگے گا کہ آپ ان سے پہلے بھی کہیں مل چکے ہیں۔

اس برس کی اہم بات یہ ہے کہ آپ زندگی کے تمام معاملات پر نظر ثانی کرتے نظر آتے ہیں۔ گزشتہ چند سالوں میں آپ اچھی طرح سمجھ چکے ہیں کہ زندگی ری ٹیک کا موقع کم ہی دیتی ہے۔ لہذا ہر فیصلہ سوچ بچار اور نظر ثانی کے بعد کیا جانا چاہیے۔ کئی ایسے معاملات نظر آرہے ہیں جہاں ڈپلومیسی، بے تکلفی اور ذرا سے احساس سے کام آسان ہو جائے گا۔ ایسے مواقع بھی آئیں گے کہ جب آپ جھگڑے کی بجائے مفاہمت سے کام لے کر بہترین نتائج حاصل کریں گے۔ آپ کے لیے یہ سال

تبدیلیاں ہیں۔ بعض حالات میں آپ نئے دور کے آغاز کی خاطر پرانے سسٹم کو ختم کر دیں گے۔ اس دور میں آپ کو اپنی زندگی کے خارجی پہلوؤں کو سنجیدگی سے دیکھنا ہوگا۔ یہ فیصلہ کرنا ہوگا کہ آپ کو اب کس کی ضرورت ہے اور کس کی نہیں۔ چاہے وہ شخصیات ہوں یا اعتقادات۔ جو چیز زندگی میں رکاوٹ بن رہی ہے، آپ اس میں ترمیم، رد و بدل یا اصلاح کو انتہائی ضروری خیال کرتے ہوئے نئی عمارت بنانے کے لیے پرانی عمارت گرا دیں گے۔

سنبلہ Virgo (24 اگست 23 تا ستمبر)
2015ء میں آپ The Devil اور The Sun یعنی شیطان اور سورج کے زیر اثر

ہیں۔ یہ بہت ہی مضبوط، دلچسپ اور گنجلک امتزاج ہے۔ اس امتزاج کے زیر اثر یہ سال آپ کے لیے بے حد نتیجہ خیز ہو سکتا ہے۔ یاد رکھنے کی بنیادی بات یہ ہے کہ ابھی تک آپ روحانی طور پر ترقی کے مراحل سے گزر رہے تھے۔ 2015ء میں یہ منزلیں بہت تیزی سے طے ہوں گی۔ جو خواب کبھی دھندلے تھے، اب واضح ہو کر آنکھوں کے سامنے شرمندہ تعبیر ہوں گے۔ جو کبھی بالکل ناممکن لگتا تھا، اب بے حد ممکن ہوتا دکھائی دیتا ہے۔

جب زندگی میں روحانی سفر کا آغاز یا دور شروع ہوتا ہے تو اس وقت اندر ہی اندر دہی ہوئی خواہشات، منفی سوچیں، محرومیاں، مایوسیاں، پچھتاوے، شرمندگیاں، غموں کے انبار، ہر طرح کی گھٹن اور فرسٹریشن موقع ملنے ہی ظاہر ہو جاتی ہے۔ ایسا ہونا فی الحال آپ کے لیے بے حد ضروری ہے۔ تاکہ اپنے آپ سے ملاقات کر کے، خود کو سنوارنے کا ایک اور موقع حاصل ہو سکے۔ یہ برس اس مرتبہ ہر طرح کے اندھیرے دور کرنے آ رہا ہے۔ چاروں جانب روشنی پھیل رہی ہے۔ یہ بھی یاد رہے کہ زندگی میں اندھیروں کی اپنی اہمیت اور افادیت ہے۔ سچ ہمیشہ اندھیرے میں پھیلتا ہے اور جڑیں بھی ہمیشہ زیر زمین ہوا کرتی ہیں۔ ایک سچ کو پھونسنے کے لیے بھی زیر زمین مکمل تاریکی کی ضرورت ہوتی ہے۔ 2015ء کو اگر آپ نے سمجھنا ہے تو زندگی کی اس بنیادی حقیقت کو سمجھنے کی کوشش کریں کہ ساری کائنات روشنی اور اندھیرے کی داستان سناتی ہے۔ جیسے دن اور رات یا پھر چاند اور سورج۔ جب تک منفی اور مثبت ملتے نہیں تب تک تصویر مکمل نہیں ہوتی۔ یہ لازمی، قدرتی اور کائناتی نظام ہے۔ اس برس آپ اسی نظام کے تحت زندگی گزاریں گے اور اسے سمجھیں گے بھی۔ 2015ء خوشی کے ایک نئے دور کا آغاز ہے۔ اس آغاز کی بنیادی ضرورت یہ ہے کہ زندگی کو ایک نظام کے تحت رکھا جائے۔ جہاں قدم قدم سے باہر ہوگا، وہاں سرزنش بھی ہوگی۔

میزان Libra (24 ستمبر 23 تا اکتوبر)
اس برس آپ 2 مارو کارڈز The Devil اور Temperance یعنی

قوس قزح اور شیطان کے زیر اثر ہیں۔ میزان افراد کو کچھ عرصے سے رکاوٹوں، گھٹن اور معاشی مشکلات کا سامنا تھا۔ ان حالات کے باعث میزان افراد کچھ سنجیدہ سے ہو گئے تھے۔ آپ کو محسوس ہونے لگا تھا کہ آپ کا سامنا بے قابو حالات اور قوت سے ہے۔ آپ نے ”جو جیسا ہے“ اسے ویسا ہی قبول کر کے زندگی کو ایک ڈگر پر ڈال دیا تھا۔ دراصل مسئلہ صرف یہ تھا کہ آپ کی زندگی کے اس دور میں دولت اور مادی طاقت کو بنیادی حیثیت حاصل تھی اور یہ دونوں ہی آپ کے

اس برس اپنے دفاع کے لیے بہترین حکمت عملی تیار رکھیں۔ اپنے دفاع کے طریقوں پر گہری نظر رکھیں۔ آپ کے ارد گرد بہت زیادہ پلاننگ ہو رہی ہے۔ کسی بھی رد عمل کا اظہار کرنے میں پہل نہ کریں۔ پہلے رائے عامہ معلوم کریں۔ سیاسی چالوں اور ڈپلومیسی سے کام لیں۔

سرطان Cancer (22 جون 23 تا جولائی)
اس برس آپ دو مارو کارڈز The World اور The Sun کے زیر اثر ہیں جو

تکمیل اور سورج کو ظاہر کرتے ہیں۔ یہ بہت مضبوط ملاپ ہے جس کی وجہ سے لگتا ہے کہ 2015ء میں آپ کے لیے بہت سے نئے افق کھلیں گے۔ خوشی کا ایک نیا دور دکھائی دے رہا ہے۔ اس برس آپ کی زندگی میں بے فکری، خلوص، اپنائیت، آزادی، طاقت اور مقصدیت دکھائی دے رہی ہے۔ آپ کو اپنا پرسنی اور over eating سے بچنا ہوگا۔ دراصل اس برس آپ بہت سی کامیابیاں حاصل کر سکتے ہیں بشرطیکہ سیلف کنٹرول، اقدار، تنظیم اور اصولوں پر باقاعدگی سے عمل پیرا رہیں۔ جہاں حد پار ہوگی، وہیں سرزنش بھی ہوگی۔ اس برس خوشیاں اور کامیابیاں زندگی میں اکٹھی داخل ہوتی نظر آتی ہیں۔ اپنی حدوں اور دیواروں کو یاد رکھنا بہر حال ضروری ہے۔

2015ء آپ کی زندگی میں مقصدیت اور فعالیت لے کر آئے گا۔ اس سے معاشی حالات بہتر ہوں گے۔ یہ زندگی کو انجوائے کرنے کا وقت ہے۔ سوشل سرگرمیاں اپنے عروج پر ہو سکتی ہیں۔ آپ کسی بھی قسم کی پلاننگ کر سکتے ہیں۔ کامیابی یقینی دکھائی دیتی ہے۔ اس برس کی اہم بات یہ ہے کہ آپ ایک بہت عمیق سبق سیکھ لیں گے کہ زندگی گزارنے کے آداب اور تنظیم کیا ہے۔ زندگی کے میانہ رو راستے کون سے ہیں اور آپ کو کس کا ساتھ چاہیے۔ کاروبار کے حوالے سے حالات آپ کی مرضی کا رخ اختیار کریں گے۔ پھر چاہے وہ موجودہ ملازمت ہو یا نیا کاروبار۔ عمومی طور پر حالات خوشگوار ہیں۔ لہذا انجوائے کریں۔

اسد Leo (24 جولائی 23 تا اگست)
اس برس آپ کا برج The Emperor اور The Tower یعنی طلوع آفتاب اور

بیداری کے زیر اثر ہے۔ آپ کے لیے 2015ء طاقت اور مادی ترقی کے حصول کا سال ہے۔ اپنے خوابوں کی تعبیر حاصل کرنے کے لیے آپ کو بے حد مواقع حاصل ہوں گے۔ آپ کی تمام تر توجہ تعمیر اور تنظیم پر مرکوز دکھائی دیتی ہے۔ آپ نے بہت سنجیدگی سے انفراسٹرکچر تیار کیا ہے۔ جس میں ہر چیز اپنی جگہ پر قائم اپنا کام کر رہی ہے۔ اس برس آپ کو بڑی کامیابیاں حاصل ہو سکتی ہیں۔ جن کے ذریعے آپ کو لوگوں پر کمانڈ حاصل ہو سکے گی۔ یہ سال محکومی میں رہنے کا نہیں بلکہ کھل کر سامنے آنے کا ہے۔ یہاں طاقت کے ٹکراؤ اور کشمکش کا بھی امکان ہے۔ آپ کسی طرح یہ ماننے کو تیار نہیں کہ پاور گیم میں کوئی دوسرا آپ کو ہرا سکتا ہے۔

اس برس اسد خواتین کے لیے ایک خاص بات یہ ہے کہ ان کی زندگی کسی مرد کے گرد گھومتی رہے گی اور یہ ہر وقت اسی کے بارے میں سوچتی رہیں گی۔ یہ مرد آپ کے ساتھ کسی بھی رشتے سے منسلک ہو سکتا ہے مثلاً باپ، بھائی، بیٹا، شوہر، دوست وغیرہ۔ ہو سکتا ہے کہ آپ اس رشتے میں کچھ تشنگی محسوس کریں۔

2015ء کی ایک اور اہم شہ سرنی اس سال واقع ہونے والی بڑی



یوں ہے جیسے مدت کے بعد سکون کا سانس آئے اور سر سے کوئی بوجھ اتر جائے۔ صحت بھی پہلے سے بہت بہتر ہو جائے گی۔



قوس Sagittarius (23 نومبر تا 22 دسمبر)

اس برس آپ 2 کارڈز کے زیر اثر ہیں۔ The Hanged Man اور The Star

یعنی دوراں اور روشن ستارہ۔ یہ امتزاج آپ کی زندگی میں ایک نئے دور کی جانب اشارہ کرتا ہے۔ 2015ء ایک ایسا سال ہے جو آپ کو ذہنی طور پر بہت اونچائی پر لے جائے گا۔ ایک مدت سے جو باتیں پسیلیوں کی مانند لگتی تھیں، اب سمجھ میں آجائیں گی۔

یہ جستجوئے ذات کا دور ہے۔ اب آپ معاملات کو بالکل نئے اور مختلف نقطہ نظر اور زاویے سے دیکھ سکیں گے۔ یوں روحانی، نفسیاتی، ذہنی اور مادی ترقی ممکن ہو سکے گی۔ آپ کے لیے 2015ء اندرونی سفر کے آغاز کا دور ہے۔

اس برس کئی بار آپ کو تاخیر کا سامنا ہو سکتا ہے۔ یوں جیسے گاڑی چھوٹ گئی ہو۔ یہ تاخیر آپ کے لیے اچھی ثابت ہوگی۔ جلد ہی دوسری اور پہلے سے بہتر گاڑی آجائے گی۔ اس لیے تاخیر، رکاوٹ اور غیر متوقع تبدیلیوں کو خوش آمدید کہیں۔ ایسے موقعوں پر ذہنی کوفت کی بجائے بہتر پلاننگ کریں تو فائدہ ہوگا۔



جدی Capricorn (23 دسمبر تا 20 جنوری)

2015ء میں آپ 2 کارڈز کے زیر اثر

ہیں۔ Junon اور The Hermit یعنی صبح

کا پہلا ستارہ اور جوگی۔ یہ بہت ہی دلچسپ امتزاج ہے۔ یوں جیسے آپ کی زندگی ایک ایسا باغ بننے جارہی ہے جہاں بہت سی نئی کلیاں پھلنے لگی ہوں اور ساتھ ہی ساتھ بلند و بالا، عالی شان شجر بھی بہار دکھاتے ہوں۔ معصوم بچوں جیسی کھلکھلاہٹ بھی ہو اور گیانی جوگی کا گہرا عمیق فلسفہ بھی۔ 2015ء کا آغاز اور انجام دونوں بڑی خوبی سے ہوتے دکھائی دے رہے ہیں۔

اس برس آپ کی زندگی میں وجدان، راز، خواب، محبت، لاشعور، اسرار، امکانات اور مراقبہ وغیرہ کی خاص اہمیت دکھائی دے رہی ہے۔ آپ منطق کی بجائے وجدان کی آواز سنیں گے۔ جدی جیسے مضبوط اور مادی برج کے حوالے سے یہ بات ناقابل یقین لگتی ہے۔ لیکن ایسا ہی ہے کہ اس برس جدی افراد روحانیت کے راستے پر یقین اور پختہ ایمان کے ساتھ رواں رہیں گے۔ یاد رہے کہ جب ذہن ان کیفیات سے گزر رہا ہو، تب عمل کی نہیں بلکہ خاموشی سے حالات کا گہری نظر سے مطالعہ کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

2015ء میں جدی افراد (جو کافی عرصے سے گھبراہٹ اور بے

2015ء آپ کی زندگی کا وہ پڑاؤ ہے کہ جب زندگی کے خارجی پہلوؤں کو سنجیدگی سے لیا جائے گا۔ یہ فیصلہ کیا جائے گا کہ کس کی ضرورت ہے اور کس کی نہیں۔ سب سے زیادہ اہمیت ترمیم، رد و بدل اور اصلاح کی ہوگی۔ چاہے وہ شخصیات، رشتے یا اعتقادات و خیالات ہوں، آپ ہر شے کو اپنی خاص کسوٹی پر پرکھیں گے اور حتمی فیصلہ کریں گے۔

دلو افراد کے اندر ایک غیر لچک دار لہر بھی ہے۔ آپ اپنی ضد پر بعض اوقات اڑ جاتے ہیں۔ اس برس آپ کو یاد رکھنا ہوگا کہ تبدیلی ضروری ہے، اسے جتنا روکنے کی کوشش کریں گے، تبدیلی کا عمل اتنا ہی تکلیف دہ اور مشکل ہوگا۔ اس لیے تبدیلیوں کو اپنانے کی کوشش کریں۔ اس برس غیر متوقع تبدیلیاں ظاہر ہو سکتی ہیں مثلاً گہری نفسیاتی تبدیلی، خیالات اور اعتقادات کا اچانک بدل جانا، گھر کی تبدیلی، جاب یا کاروبار میں اچانک تبدیلی وغیرہ۔ یاد رہے کہ اتنی ہی جلدی اس سے بہتر حالات پیدا ہوں گے۔

آپ اچانک کوئی نیا کیرئیر یا شوق پال سکتے ہیں۔ جو بھی ہوگا، اچھے کے لیے ہوگا۔ 2015ء میں پرانے مسائل کے نئے حل نکلیں گے۔ ہر تکلیف اور بیماری دور ہوگی۔ نئے افق روشن ہوں گے۔ غیر متوقع مدد حاصل ہوگی۔ یہ آپ کے لیے ایک بھرپور سال ہے، جس میں محبتوں کو ایک نئی روح عطا ہوگی۔ اعتماد اور دوستی میں اضافہ ہوگا۔ غلط فہمیاں دور ہوں گی۔

یاد رہے کہ 2015ء میں کاروباری معاملات میں ترجیحات مرتب کرنا ہوں گی۔ یہاں تو جدوجہد کرنا ضرورت ہے۔ آپ کے ارد گرد بہت سے مواقع آپ کی توجہ کے طالب ہیں۔

حوت Pisces (20 فروری تا 20 مارچ)

اس برس آپ 2 کارڈز کے زیر اثر ہیں جو کہ The World اور Death ہیں۔ یہ تکمیل اور تخلیق نو کو ظاہر کرتے ہیں۔ یہ امتزاج زندگی کے اس دور کو ظاہر کرتا ہے جب ایسے حالات وقوع پذیر ہوتے ہیں جن کے باعث معاملات کامیابی سے تکمیل پاتے ہیں۔ یہ زندگی میں کچھ ختم یا شروع ہونے کی جانب اشارہ بھی ہے۔ اہم بات یہ کہ یہ سب کچھ خوش اسلوبی سے سرانجام ہوگا۔

2015ء میں حوت افراد کی زندگی میں کئی طرح کے آغاز اور اختتام دکھائی دے رہے ہیں۔ مثلاً سکول ختم کر کے کالج کا آغاز کرنا۔ بچپن سے نکل کر جوانی میں داخل ہونا وغیرہ۔ یاد رہے کہ ہر اختتام سے کسی نہ کسی طرح کا آغاز ہوتا ہے اور زندگی نئے سرے سے دوبارہ شروع ہوتی ہے۔

اس برس آپ کی زندگی میں نئے لوگ شامل ہو سکتے ہیں۔ مثلاً کسی نومولود کی آمد، اچانک ہو جانے والی پہلی نظر کی محبت، کوئی طوفانی عشق وغیرہ۔ کاروبار یا ملازمت کے حوالے سے بڑی بڑی تبدیلیوں کی جانب اشارہ ہے۔ تاج، اچھیلیں، برج گریں یا امیر جنسی لاگو ہو جائے۔ حالات آپ کی مرضی کا رخ اختیار کریں گے۔

2015ء آپ کے لیے بہت متحرک قسم کا سال ہے۔ آپ کو اپنا انرجی لیول بحال رکھنا ہوگا۔ اپنی نظروں کو شعوری طور پر زمینی حقائق پر رکھیں۔ آپ 4th dimension یعنی چوتھی سمت کی جانب متوجہ رہیں گے۔ بعض ایسے مواقع بھی دکھائی دیتے ہیں کہ جب آپ کو منطق فضول معلوم ہوگی۔ اسے 2015ء کا چیلنج سمجھ لیں کہ آپ کو روحانیت اور مادیت کے درمیان توازن قائم رکھنا ہوگا۔



چینی کی کیفیات سے گزر رہے تھے) گہرے سکون، بھبراؤ، سکوت، دل جمعی اور اطمینان سے دن گزاریں گے۔ انجانی تھکن جو ایک عرصے سے آپ محسوس کر رہے تھے، وہ خود بخود دور ہو جائے گی۔ جلد ہی آپ پر آشکار ہوگا کہ کچھ نیا سیکھنے کو ہے۔ کوئی استاد، گرو، گائیڈ یا مرشد زندگی میں داخل ہوگا جو درست سمت کی نشاندہی کر سکتا ہے۔ انجانی سمت سے بھی پیغامات موصول ہو سکتے ہیں۔ آنے والی آوازوں کو غور سے سننے کی ضرورت ہے۔

2015ء دراصل جدی افراد کے لیے وہ وقت ہے جہاں زندگی نئی منزلوں کے سفر کے لیے تیار ہو۔ لیکن نیا موڑ مڑنے سے پہلے کچھ دیر خاموش رہ کر زندگی کے تجربات کا جائزہ لینا بھی ضروری ہے۔



دلو Aquarius (21 جنوری تا 19 فروری)

اس برس آپ 2 کارڈز کے زیر اثر ہیں۔

The Tower اور The Star یعنی

بیداری اور روشن ستارہ۔ یہ کارڈز جب بھی اکٹھے ظاہر ہوتے ہیں تو زندگی کی نئی سمت کی جانب اشارہ ملتا ہے۔ جیسے نئے دور کے آغاز کی خاطر پرانے سسٹم کو ختم کر کے کائنات میں پھیلے بے حد بے حساب امکانات کو زندگی میں جگہ دی جائے۔

2015ء کے دوران آپ کی زندگی میں ایسے مقام آئیں گے جب آپ کو ”جیتنا“ ہوگا۔ کسی ایک کی خاطر کسی دوسرے کو چھوڑنا ہوگا۔ مثلاً اچھے روزگار کے لیے، دوسرے شہر یا ملک جانے کے لیے گھر والوں کو چھوڑنا یا کامیابی کے لیے محنت کرنے کی خاطر دوستوں کو چھوڑنا وغیرہ۔

2015ء میں آپ کرما (Karma) یعنی فلسفہ عمل یا فلسفہ سبب و انجام سے گزر رہے ہیں۔ آپ جو چاہتے ہیں، اس کے بیچ ابھی سے بونا شروع کر دیجیے۔ اس یقین کے ساتھ کہ ایک دن فصل پک کر تیار ضرور ہوگی۔

2015ء آپ کی زندگی کا ٹرننگ پوائنٹ ہے۔ اس لیے بے حد اہمیت کا حامل بھی ہے۔ اس یقین کو کبھی مت چھوڑیے گا کہ ”آج“ کی ”ہاز“ کل کی ”جیت“ ہے۔ جلد ہی کائنات میں پھیلے بے حد بے حساب امکانات ایک ایک کر کے روشن ہونا شروع ہوں گے۔ ہر طرح کی مشکلات کا خاتمہ ہوگا۔ زندگی سبک انداز میں تغیر کے مراحل سے گزر کر کھلی فضا میں سانس لے گی۔

اس برس آپ کی زندگی میں ایسی محبت داخل ہوگی جو دل، ذہن اور روح کا میل ہوگی یوں جیسے کوئی داستان ہمیشہ سے ستاروں میں لکھی ہو۔

Available Now

آپ کے خواب...
تعبیر اور حقیقت

برج جدی

23 دسمبر تا 20 جنوری

Capricorn

مشہور شخصیات

محمد علی جناح، محمد علی گلے (باکسر)، ذوالفقار علی بھٹو، نواز شریف، نیون، غلام اسحاق خان، نل بہاری واجپائی، موسیقار نوشاد۔

خصوصیات

یہ ایک طاقت ور برج ہے۔ ہر وہ شخص جو اپنی غیر معمولی صلاحیتوں کی بنا پر بڑے بڑے طوفانوں کے سامنے ڈٹ جائے، جس کی شخصیت ناقابل تسخیر خصوصیات کا مجموعہ ہو، جو اپنے مقصد کی خاطر ہر قربانی دینے کو تیار رہے اور جس کی آنکھوں میں ایک اداسی نظر آئے، یقیناً وہ 'جدی' ہے۔ جدی افراد کے ظاہر میں دو باتیں ایسی ہیں جن سے فوراً پتا چل جاتا ہے کہ یہ شخص سو فیصد جدی ہے۔ ایک یہ کہ ان کا اداس، تنہا اور سنجیدہ چہرہ اور دوسرا ان کا اپنی جگہ پر جم کر بیٹھنا یا کھڑے رہنا۔ انھیں بے شک وسیع پیمانے پر ذمہ داریاں سونپ دیجیے، امید سے بڑھ کر نتائج دیں گے۔ یہ مذہبی اور پریقین ہونے کے علاوہ جہد مسلسل کی عملی تصویر، وفادار طاقت کا امتزاج ہوتے ہیں۔ بہترین حس مزاج ان کی مثبت جب کہ ضدی، سرد مزاج، بے رحم، منفی سوچ اور کنجوس ہونا ان کی منفی خصوصیات ہیں۔

اگلے بارہ ماہ

جائیں گے۔ نئی سوچ اور نئے خیالات پیدا ہوں گے۔ چھٹی حس بے حد تیز ہوگی، جس کے باعث وجدانی کیفیات بھی طاری ہو سکتی ہیں۔ کاروباری حوالے سے بھی یہ وہ دور ہے جب پروجیکٹ مکمل ہوتے اور ترقیاں حاصل ہوتی ہیں۔ 2015ء کی اہم اور بنیادی بات یہی ہے کہ آپ انتہائی روحانی سال میں داخل ہو رہے ہیں۔

جدی افراد بہت پریکٹیکل ہوتے

ہیں۔ ان کے لیے وجدانی اور

روحانی تجربات کی بات انہونی لگتی

ہے۔ یہ رجحان کافی عرصے سے

شروع تھا۔ سچے خواب، صوفی ازم میں

دلچسپی، شاعری، فلسفہ، یہ سب کچھ جیسے خود بخود ہونے لگا تھا۔

لیکن یہ سب کچھ سطح سے نیچے ہو رہا تھا۔ آپ کی دلچسپیاں

انتہائی غیر محسوس انداز میں بدل رہی تھیں۔ اب آپ ان

تبدیلیوں کو واضح طور پر محسوس کر سکیں گے۔ اس کا یہ مطلب

ہرگز نہیں کہ آپ کے لیے یہاں مادی ترقی نہیں ہوگی۔ Cups

کے ساتھ جو major arcana کا کارڈ نظر آتا ہے، وہ ہے

چوتھا نمبر The Emperor یعنی طلوع آفتاب۔ یہ مؤثر

توانائی کے ساتھ اقتدار اور استحکام کے حصول کا پیغام دیتا

ہے۔ یہ فتح اور کامیابی کا کارڈ ہے۔ آپ نئی تعمیر اور تنظیم کے دور

میں داخل ہوں گے۔ ایک اہم بات جو آپ سیکھنے جارہے ہیں

وہ یہ ہے کہ 'بہترین جملہ یہی ہے کہ اپنا مکمل دفاع کریں' لہذا

خود کو اس کے لیے تیار رکھیں۔

برج جدی سے وابستہ افراد اس برس cup cards کے زیر اثر رہیں گے۔ کپ کارڈز کی وابستگی زندگی کے جذباتی پہلوؤں سے ہے۔ جذبات نظر نہ آنے والی شے ہیں۔ یہ محسوس شواہد پر مبنی نہیں ہوتے۔ یہ بھی یاد رہے کہ یہاں جذبات کا تعلق محض محبت کے معاملات سے نہیں بلکہ زندگی میں رونما ہونے والے تمام معاملات سے ہے۔ جذبات کا معاملہ بہت عمیق، نازک، گہرا اور حساس ہوتا ہے۔ نارو میں Cups سب سے مشکل ترین رنگ ہے کیوں کہ یہ نازک ترین معاملات یعنی حساسیت اور جذبات سے وابستہ ہے۔ جذبات کا یہ بہاؤ آپ کی زندگی کے ہر پہلو میں نظر آتا ہے۔

Cups کا عنصر پانی اور جدی کا عنصر مٹی ہے۔ یہ میل اس برس بڑے بڑے معجزے دکھا سکتا ہے۔ پانی کی فطرت ایسی ہوتی ہے کہ یہ کسی بھی چیز کی پروا نہیں کرتا۔ بس اپنی دھن میں بہتا رہتا ہے۔ زندگی کے ہر رخ سے میل کھا جاتا ہے۔ پہاڑ ہوں یا میدان، اس کا سکون اور روانی برقرار رہتی ہے۔ یہ رنگ بدلتا اور زندگی کا ساتھ نبھاتا ہوا بہتا چلا جاتا ہے۔ جب اسے مٹی یعنی دھرتی کا ساتھ مل جاتا ہے تو پھر کامیابیوں کی داستانیں رقم ہوتی ہیں۔ پانی مٹی کو زرخیزی اور کمال عطا کرتا ہے۔ اس سال جدی افراد یہ تجربہ اپنی زندگی میں بھی کریں گے۔

نئے سال کا آغاز خوشی، خوش بختی اور اچانک محبت سے ہو سکتا ہے۔ آنے والا سال آپ کے لیے محبت، خوشی، زرخیزی، پھیلاؤ اور تخلیقی صلاحیتیں لے کر آ رہا ہے۔ یوں جیسے زندگی اچانک سیراب ہو جائے۔ خوب صورت خواب دیکھیں



عالیہ نذیر

nazir@yahoo.com

Aliyah Nazir

نشان :	پہاڑی بکرا
عنصر :	مٹی
حاکم سیارہ :	زحل
سعد پتھر :	تمام سیاہ پتھر، ہیرا، فلورائیڈ
مبارک دن :	ہفتہ
موافق بروج :	ثور، سنبلہ
شادی :	سرطان
کاروبار :	دلو
روحانیت :	قوس، سنبلہ
ناموافق بروج :	حمل، میزان





بدلے موسم پر نہ بدلے چوائس اپنی

Due[®]

All Special



Manufacturer
KREATIVE
Cosmetics (Pvt) Ltd.
E-mail: kreativ.due@gmail.com



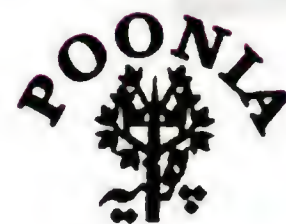


آپ کے حسین خوابوں کی تعبیر



Faiza

BEAUTY CREAM



T.M # 223190
Copyrights No: 21092



Manufactured By: **Poonia Brothers (Pak)**

Email: poonia223190@yahoo.com
Website: www.faizabeautycream.com.pk

بالی ووڈ میں ہولی وڈ کی موویز تو کاپی کی ہی جاتی ہیں۔ تاہم گزشتہ چند سالوں سے تیلگو اور تامل فلموں کے ری میک کارہجان بھی خاصا مقبول ہو چکا ہے۔ خاص طور پر ایکشن فلموں کے لیے اسٹوری تیلگو موویز سے ہی لی جا رہی ہے۔ اس ماہ ریلیز ہونے والی فلم ”تیور“ بھی تیلگو فلم Okkadu کا ری میک ہے۔ فلم میں ارجن کپور، سونا کشی سنہا، شروتی حسن اور منوج باجپائی مرکزی کردار ادا کر رہے ہیں۔ یہ فلم ارجن کپور کے والد بونی کپور اور چچا سنجے کپور کی پروڈکشن ہے۔ ڈائریکشن امیت شرما اور میوزک ساجد و اجدا کا ہے۔ فلم کے نام سے ظاہر ہے کہ ارجن کپور کے ”تیور“ اس میں کچھ ٹھیک نہیں۔ ارجن اور سونا کشی پہلی مرتبہ ایک ساتھ پر فارم کر رہے ہیں۔ دیکھتے ہیں ان کی کیمسٹری شائقین کو متاثر کر پاتی ہے یا نہیں۔



KHAMOSHIYAN



کرن دارا کی ڈائریکشن اور مکیش بھٹ کی پروڈکشن میں بننے والی اس فلم میں علی افضل، گرمیت چودھری اور سپنا پتی مرکزی کردار ادا کر رہے ہیں۔ فلم کا میوزک انکیت تیواری کا ہے۔ فلم کی کہانی ایک خاموش، پراسرار لوٹرائی اینگل کے گرد گھومتی ہے۔ فلم میں علی افضل ایک رائٹر کا جب کہ گرمیت چودھری منفی کردار ادا کر رہی ہیں۔ ہمیش بھٹ کا کہنا ہے کہ فلم کا میوزک ان کے بہتر تے بننے والی فلموں میں سے بہترین کی صف میں شامل کیا جائے گا۔ فلم کی زیادہ تر شوٹنگ کشمیر میں کی گئی ہے۔

ایکشن تھرر فلم بھی اس ماہ سینما اسکرین کی زینت بنے گی۔ فلم میں اکشے کمار، رانا ڈاگوباتی، انوپم کھیر، تاپسی پنواہم کردار ادا کر رہے ہیں۔ فلم کی کہانی اکشے کمار کی دیگر فلموں سے کچھ زیادہ مختلف نہیں۔ یعنی ایکشن اور غنڈہ مافیا سے بھرپور ہے۔ فلم کا مرکزی خیال کچھ یوں ہے کہ دہشت گردی کے حالات میں جہاں عام آدمی واقعات کی سنگینی سے ناواقف ہوتا ہے، وہاں یونیفارم پہنے ہوئے افسران اپنی جان تھیلیوں پر لیے صورت حال کا سامنا کر رہے ہوتے ہیں۔ اکشے کمار بھی ایسے ہی ایک آفیسر کا کردار ادا کر رہے ہیں جو دہشت گردوں کا منصوبہ ناکام بنانے کی بھرپور کوشش کرتا ہے۔ فلم کی ڈائریکشن نیرج پانڈے اور پروڈکشن بھوشان کمار، کرشنا کمار، شیتل بھائی کی ہے۔ دیکھتے ہیں اس فلم کو کیا ریسپانس ملتا ہے۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤسنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

Scanned By Sumaira Nadeem

MITCHELL'S®

Tomato Paste

اصلی ٹماٹروں کا گاڑھا پیسٹ



اس میں شامل ہے
2.5 کلوگرام
تازہ ٹماٹروں کا
گاڑھا گودا



اس میں شامل ہے
1 کلوگرام
تازہ ٹماٹروں کا
گاڑھا گودا



✓ No Preservatives

✓ No Artificial Flavours

✓ No Artificial Colours